慈诚罗珠堪布 著

慧灯之光



西藏人民出版社

序

佛教经论，渊源博大，厚积深蕴。古往今来，能深入其间并通达无碍者，可谓寥寥无几。

堪布慈城罗珠依止法王如意宝晋美彭措多年，始终视修学正法、弘法利生为己任，孜孜不倦地以闻思修、讲辩著等方式精进护持、弘扬、光大如来妙法，不仅精通显密佛理，且处事严谨，堪称佛教界中的大智者。

不仅如此，他还极力倡导戒杀放生，在教育、养老等慈善事业方面，也有许多令人敬佩的举措。

为了度化更多的有缘众生，他又花费大量精力，刻苦研读东西方哲学、物理学、心理学等科学论著，使其在讲经说法与著书立说等方面，又增添了适应现代人根机的论据、术语与逻辑思维表达方式。

《慧灯之光》系列论著从佛教基础理论入手，由浅入深地探讨了三乘佛法的见修行果等重大课题，并将世界观、物种起源等命题纳入视野。在引导读者如何透过表象去探寻世界的本来面目、追究意识的本原实质等方面也提供了独特而有效的方法，且发人深省，让读者在阅读的同时，也情不自禁地自我反思：“生存的目的究竟是什么？”

在为佛教人士介绍各种实修方法的同时，也为非宗教人士丰富和深化对佛法特别是藏传佛教的整体认知提供了各种便利，使读者在较

短的时间内即可把握其大致脉络。

本论不仅言之成理、持之有据——在世人无法感知的空性、光明等方面，并非教条地灌输，而是通过毫无偏颇且谨慎严密的逻辑推导来得出结论；而且力求化冗为短，化“圣”为“凡”。将人们视为深奥晦涩的佛教理论与实修要领，以通俗易懂、简洁明快的语言，呈现给各种层次、各个领域的有缘众生，不仅读之可晓佛理教法之精要，依之实修也可领略如来真如之堂奥。全论的字里行间都充满了其深邃妙智、无缘大悲，以及真挚、朴实的情感。

尤其值得一提的是，本论还有选择地汲取和借鉴了东西方哲学、物理学、心理学等理论精华，在剖析佛经理论和逻辑推理方面，具有融合中外、贯通古今，多学科、开放性的特点，这种具有西方文化语境的佛教诠释方法更成为本论中浓墨重彩的一笔。

对于初学者，本论是一块叩开佛教宝库之敲门砖；对于实修者，本论是一把获取窍诀宝典的金钥匙；对于有志于深读细研佛法经论者，本论也堪称佛教经论之导读指南……

总而言之，因为慈城罗珠堪布既精通古代传统的显密经论，又懂得现代科学理论知识，更能以利他心付诸实践，相信这部凝聚其多年教言精华的著作，能使每一位读者都为其不共魅力所吸引和震撼，并获得不可估量的利益！

二零一零年中秋佳节

索达吉书于喇荣

目录

四依法

一、总述

（一）四依法的内容

很多佛经中提到过“四依法”，所谓“依”，即可靠、相信的意思。它告诉我们，在众多佛经中，我们可以相信什么、依靠什么。

对每个修行人来说，无论是在现实生活中还是在修行方面，四依法的四个标准，都是非常重要的。因为我们时常会发现，佛陀第一转法轮、第二转法轮与第三转法轮的佛经内容有所不同，甚至有表面上看似矛盾、冲突的地方。该怎样去理解，如何辨别佛经的终极思想和暂时的方便说法，如何取舍了义和不了义佛经，这就是四依法所要诠释的内容。

（二）四依法的顺序

不同佛经讲“四依法”时，顺序有点不一样，有些先讲“依法不依人”，有些先讲“依义不依语”，但实质内容都是一样的。

按照《大涅槃经》的顺序，“四依法”具体包括：第一，依法不依人。第二，依义不依语。不论经典还是论典，只能依靠意义，而不能依靠语言。第三，依智不依识。只有佛所证悟的智慧，才是可以依靠、相信、依止的。除了佛的境界以外，凡夫与登地菩萨的“识”（八识、六识等）都不可靠，都不能相信。因为从胜义谛的角度来看，它们给我们提供的信息全都是错误的；第四，依了义经，不依不了义经。

（三）四依法与闻思修的关系

四依法与闻思修有着密切的关系：听闻佛法的时候，要“依法不依人”；思维佛法的时候，要 “依义不依语”和“依了义经典，不依不了义经典”；修行的时候，则应当“依智不依识”。也即是说，修行的时候，不能修分别念，而应当修智慧。按理说，在没有证悟的时候，一切都是我们的分别念，都没有超出八识的范围，全都是有漏的世俗谛，其中没有证悟空性等真理。虽然就世俗谛而言，可以修出离心与世俗菩提心，但从胜义谛的角度来说，没有什么可以修的东西，光明空性必须在证悟之后才可以修，这就是“依智不依识”。

这四个标准所涉及、延伸的内容非常丰富。比如依法不依人中的“法”，就包含了八万四千法门，而其中的“人”，又含摄了五蕴、十二处、十八界等整个《俱舍论》的内容，但因为篇幅有限，所以此处只是简单地予以讲解。

二、详解

（一）依法不依人

概括而言，依法不依人有两种不同的内容，一个是佛经上讲的内容，另一个是论典中比较强调的内容。

1. 佛经上的内容

从释迦牟尼佛的经典来看，“法”指的是法性：诸法的本性 = 空性 + 光明；“人”是指从凡夫到佛陀之间的所有人，包括声闻、缘觉、阿罗汉、登地以上的菩萨以及佛陀。

也许有人会提出疑问：既然不依人，那是否连佛也不能依靠、不能相信？

虽然从表面上看，佛陀是净饭王的太子，是由血、肉、骨骼等构成的五蕴综合体。甚至小乘佛教也认为，佛的身体是有漏的。因为有漏皆苦，故而佛陀的身体也属于苦谛。普通众生与十地以下菩萨的身体，更是血肉组成，属于有漏苦谛，没有什么可靠的。

大乘佛法认为，在印度金刚座成佛、转法轮的释迦牟尼佛，只是当众生福报达到一定水平的时候，为了度化众生，便以众生的福报与佛的愿力等因缘相结合，而在众生面前显现出的一个化身（多世累劫精勤修行，在圆满福慧资粮以后，示现成就，并任运自成地度化众生）。虽然这种化身与佛的法身有一定关系，但却并不是佛的法身与报身，不是真正的佛，而是佛的一种形象。

综上所述，一切万法，包括佛的化身在内，都是内心的显现，都属于世俗谛，随时都会变化，是无常、如幻如梦、千变万化的东西。唯一可靠的，就是从佛到普通众生之间所有众生的心的本性：如来

藏空性。除此之外的其余诸法，都是业的显现。恶的业力显现出地狱、旁生等等；善的业力显现出天人、菩萨、净土、刹土等等。

2. 论典中比较强调的内容

（1）何为依法不依人

本来经典和论典就没有矛盾。经典强调的法性如来藏光明，论典中也承认。但论典所指的法不仅是如来藏空性，还包括教法和证法。教法指所有的经典和论典；证法是指戒定慧。

论典强调的依法不依人，即学习和研究佛法的时候要相信、依靠正法或真理，而不能依靠人的名声、地位、势力的大小等等。要观察此人所说的话是否符合佛法的内容，是否符合事实，符合就可以相信；如果发现其言谈与佛法有所不符，则无论对方再有名声、再怎么样也不能盲目听随。

（2）公案

撰写《俱舍论》的世亲大师，跟克什米尔的达摩巴吒论师学《阿毗达摩（论）》时，发现师父的见解有问题，故在自己撰写的《俱舍论》中，表示了对师父见解的不满，之后在《俱舍论自释》中，也明显地批评过达摩巴吒的观点。

世亲大师讲解《般若经》的时候，抱持唯识宗的观点，但他的一位著名弟子的见解却超过了世亲大师，是以中观观点解释《般若经》的。弟子站在中观的立场去破上师的唯识宗观点，就是依法不依人的具体体现。

撰写《集量论》等许多因明论著的陈那大师，是印度非常著名的论师。他依止的第一位上师，秉持犊子部的见解。犊子部虽然也属于佛教，但却是佛教声闻十八部里见解最低劣的，与外道的见解十分相似：承认不可思议的自我存在。陈那大师并没有因为自己的

上师承认不可思议的自我，就随声附和，人云亦云，反而故意做出一些行为来表示对上师观点的不苟同。

他白天打开所有的窗户，四处寻找“自我”；晚上也在四周堆上木材点燃火，并脱光衣服坐在中间，然后虚张声势地假装观察自己的身体上有无自我。他的上师闻讯赶来，便问他在干什么，他装模作样地故意回答说：“师父呀！我太愚蠢了！根本发现不了您所讲的自我！我想是否被衣服遮盖了，所以脱衣服寻找不可思议的自我。”

上师闻言，生气地说：“你竟敢讽刺我的见解，不许住在此处！”陈那大师只好顶礼而辞。

撰写了《释量论》等七部因明论著的法称大师曾向陈那大师的一位著名门徒学习《集量论》。在听第一遍的时候，对《集量论》的理解相当于他的这位师父；听第二遍的时候，理解程度与陈那大师相仿；听第三遍的时候，便发现师父的观点有误，继而告知师父，使师父日渐意识到自己见解的不足，故开明地允许法称论师推翻自己的观点，并鼓励他撰写《集量论》解释。所以在《释量论》中，可以看到法称论师针对师父观点的辩驳，这些都是依法不依人的生动事例。

令人钦佩的是，这些上师绝大多数是心胸开阔的标准善知识，他们不但没有因为弟子的叛逆而不高兴，反而允许弟子驳斥自己的论典，从而澄清了自己论典中的错误，以免误人子弟。历史上的众多高僧大德以他们的行为给我们做出了表率，明确地告诉后人，在佛法见解上，要依法不依人。

希腊哲学家亚里斯多德说过一句很出名的话：“我爱我的老师，但是我更爱真理！”这就是跟依法不依人同样的道理。

（3）疑问

这就捎带出一个问题：我们的上师们也是人。显宗密宗都强调，学佛离不开善知识，尤其是密法，更是非常强调善知识的重要性。

既然依法不依人，是不是除了释迦牟尼佛以外，凡是以人的身份出现的所有善知识，都是不可靠的呢？

不是，论典的意思是指，讲法者的身份并不重要，不论什么样的身份、地位、名气、福报，只要口里说出来的是正法，就可以执行；如果讲法者所强调的内容违背了大乘佛法，即便他名声盖世、如日中天，也一概不能接受。

那么，如果自己的上师说的法、他的要求或者教诲与佛法有很明显的冲突，我们该站在什么样的立场上呢？从密法的角度来说，弟子是不能违背金刚上师教言的。这与依法不依人的标准是否有冲突呢？

有些人遇到过这样的问题。首先不观察而盲目依止上师，最后发现上师的行为有问题，尤其是有违背大乘佛法的地方：如以自私自利为基础，让弟子做很多不如法的世间法等等。出现这种情况时，我们做还是不做呢？

密法要求我们，在没有依止金刚上师前，一定要从方方面面严格观察，看对方是否具备金刚上师的标准。在没有观察的情况下，是不允许依止上师的。

关于金刚上师的标准，无垢光尊者的《大圆满心性休息》，智悲光尊者的《功德藏》等论典里讲得很清楚。但末法时代要找一个所有的条件都具备的上师，很多人可能一生都找不到。所以只能退而求其次，只要对方能具备绝大多数的条件，尤其是最重要的条件，就已经很不错了。在依止之后，就应该把上师当成佛来看待。

依止是什么意思呢？在小乘戒律里，依止上师只需一个简单的仪式，上师念诵三遍仪轨，就成为自己的依止上师，从此以后就要跟着这位上师学习。但密法强调，只要对方给自己灌了顶，或者是宣讲了密法的续部、窍诀和修法，那就是自己的金刚上师或根本上师，不再需要其它仪式，这叫作依止。在依止上师后，无论发现再

大的问题，心里都不能对上师有侮辱、嗔恨之心，这也是密法的要求。具体详情，可见《事师五十颂》与《功德藏》等论著。

可现在学习密法的很多人，却两个要求都没有做到：首先是根本没有观察上师就盲目地接受灌顶、接受密法窍诀等等；其次是在依止上师后，一旦发现上师稍微有一点问题，立即就对上师，甚至对整个佛法退失信心，甚而生起邪见。

还有一种现象也会影响很多人的信心，此处有必要讲一下：

现在有不少冒充的出家人、活佛、金刚上师：只需花二百块钱，就能在卖袈裟的商家置齐内外整套法衣，再把头发一剃，头上也不烧戒疤，藏传佛教又没有戒牒等手续，所以谁都可以装出家人。汉族地区有些妇女甚至只将头发藏在帽子里，穿上尼姑的衣服，就在大街上要钱，这种情况时常可见。

在此提醒诸位，这些人的行为根本不能代表佛法或密法，我们大可不必因为这些现象而对佛法失去信心。如果佛教经论要求、鼓励人们去做不正当的事情，那是佛教的问题，而不是个人的问题，但佛教从来没有这样的教言，所以这些账不能算到佛教头上，而只能算到个人头上！

有些人在世间法上可能很聪明，但在佛法的取舍上却愚不可及。究其主因，就是没有经过系统的学习。在《前行引导文》等许多论著当中，都讲了依止上师的要求，以及依止上师后，如果发现问题该怎么看待等问题，想必看过的人都应该很清楚。

如果发现给自己灌过顶或传过佛法的上师行为有问题，则即使生不起信心，也千万不要有邪见，这时要想：这是我自身的问题，是我的观点或思考问题的方法有了偏差，因为我的心不清净，所以才会看到不清净的事物。如果我的心清净，怎么会有不清净的显现呢？八地菩萨和佛有不清净的显现吗？上师这样做自有他的理由或密意，

虽然暂时看来似乎违背了大乘佛法，但事后的结果却可能是很好的，只是自己鼠目寸光看不到最终结果而已。如此说服自己，尽力将邪见或不好的看法压制、控制住。

但如果上师的言行真的严重违背了大乘佛法，自己实在无法说服自己，则暂时回避也没有问题。另外，假如依止善知识很多年，却在闻思修等各个方面没有得到任何收获；或者上师经常让自己去做一些与修行或解脱没有关系的世间法，即使自己不想做，给上师解释也得不到谅解，自己的烦恼也因此而增长等等，也万万不得对上师生起邪见，但可以与上师保持一定的距离，这样就可以避免很多问题，是最好的选择。

但假若因此而对整个佛法和密法失去信心，则肯定是自己的错误，是根本没有任何道理的大错特错，这只证明了自己的浅薄与情绪化。

总而言之，在一般情况下，如果上师的要求与佛法发生冲突，自己也不能确定上师是卓越的成就者或具有不造作的菩提心者，则应该按照佛经的标准，根据佛的教诲去做。

如果上师是名副其实的成就者，则即使他的要求与佛经在表面上有所违背，我们还是应该按照上师的要求去做。因为真正的修行人或成就者永远不会说出真正违背佛语的话，即使表面上有冲突，其结果也绝不可能有冲突，所以，这种做法也是依法。

这是毫无疑问的，很多公案都说明了这一点：当年帝洛巴就让那诺巴去偷农民吃过的一碗粥。虽然那诺巴是大名鼎鼎、成就卓著的比丘、修行人、智者，但他也毫不犹豫地去偷了。表面看来，他犯了偷盗罪，但那诺巴明白，他上师不可能让他无缘无故地去做偷盗等低俗的行为，其中一定有密意。正因为这种坚定不移的信心，才使那诺巴最终取得了无上的成就。

当年米拉日巴苦苦地求玛尔巴传法，玛尔巴不但不传，还让米拉日巴给他的儿子盖房子。这边盖完了那边又盖一间，那边盖完了这边又盖一间，盖完了全部拆掉又重新盖。

表面上看，这是非常自私的行为，不符合大乘的慈悲理念，但从最后的结果来看，却是非常特殊的调伏弟子的方法。如果没有这些经历，也许米拉日巴也不会有后面的卓越成就。但我们不能因为这个公案，就认为所有所谓的上师、活佛、成就者都应该这样。记得米拉日巴离开上师的时候，玛尔巴就语重心长地告诫米拉日巴："以后你调伏弟子的时候，不能采用帝洛巴调伏那诺巴和我调伏你的这一套方法，因为很多低等根机的人接受不了。"

当然，像法王如意宝这样的上师，我们绝对可以不假思索地按他老人家的教言去做，无需理由，无需考证。但一般的普通上师，即使他自称是大活佛的转世、成就者、空行母等等，即使曾经也给自己灌过顶、传过法，但违背佛陀要求的事情，还是不能做，这叫做依法不依人。

（4）误区

现在经常会听见有人说："我上师已经开许我不修加行了！"或"我上师说我不需要修加行！"在此奉劝诸位，如果你能确定自己的上师真正是像玛尔巴的上师那诺巴那样的大德，则无话可说；但如果自己还不能确定，那就要三思而后行。所有大乘经论，无论显宗还是密宗都一致认为，不修出离心与菩提心，是无法学佛的。如果不按经论的要求去做，而是一味听从上师的摆布，就违背了大乘佛法，这种行为就是依人不依法。

换言之，只关心对方的名气大小、地位高低、眷属和财产的多少等等，是非常世俗、愚蠢的做法。所谓学佛，就是追求至高无上的智慧与真理。即便对方有名气，有地位，如果随意做出违背大乘

佛法、违背真理的事情，那也是绝不能依止的。

要知道，即使对方地位高得像罗马时代的教皇，也与我们自身的解脱没有关系。之所以大恩上师法王如意宝对我们恩重如山，不是因为他名气大、有社会地位、宗教地位，不是他让我们发财、健康、工作顺利，而是因为他传给我们走向解脱的至上法宝。这是再辛苦、再努力、再花大价钱也买不到的东西，这就是依法不依人。

有些人会四处宣称，这位上师是转了三十世、四十世、八十世的活佛等等；或说，这位上师很了不起，闭关了多少多少年，今天刚刚出关。很多不辨真伪的人一听此话，便认为自己很有福报，急急忙忙就去结缘。谁知这位上师明天也说是刚刚出关，后天还说是刚刚出关，天天都是“刚刚出关”，其中的谎言不戳即穿。据说，有些地方经常会有此类不如法的行为发生。

目前个别佛教徒很容易出现两个极端：一个极端，是一听说谁是某某人的转世活佛或成就者，就既不观察，也不思维，便盲目地崇拜迷信，趋之若鹜；第二个极端，是一旦发现某某上师的一点毛病，就对整个佛法失去信心。这都说明我们还没有找到正确的路，还缺乏应有的智慧，故而会导致这样的问题。

如果之前不观察就去接受灌顶，甚至还游说其他人接受灌顶，那是要负因果责任的。若在灌顶之后，又发现上师的某些过错，便大肆诽谤，上师弟子之间拒不来往，道友之间也争相传说谁谁谁犯了密乘戒，原来非常好的朋友也断绝了关系，最后自己感到走投无路、一塌糊涂，那就更得不偿失了。

3. 结尾

弥勒菩萨的《大乘经庄严论》中讲得非常清楚，即使对石头、木头等无情物，也不能有嗔恨心，那盲目地诽谤佛法或修行人就更

不合章法了。

凡夫就有这样的毛病：不愿意去寻找别人身上的优点，更不愿意传颂别人的功德；偏偏喜欢观察、谈论别人的过失。一发现别人的少许缺点，就幸灾乐祸地四处传播，并夸大其词。本来很小的事情，竟越传越严重。

本来佛陀要求我们，要把所有的众生当作善知识来看待。这个要求很高，我们不一定能做到，但无论如何，也不要轻易诽谤别人。同时，也不能因个人目的而到处吹嘘某人，从而为某些人招摇撞骗制造机会，否则很可能会对其他人造成很大伤害，自己也有很大过失。

对真正的出家人或修行人，我们必须恭敬；但如果要去听法、灌顶，就需要严格观察。如果不能确定对方是否具备金刚上师的条件，那就只能暂时放弃。

总而言之，正确的做法，是用中立的观点去对待不了解的修行人，既不要随意毁谤他人，也不要轻易帮不熟悉的人做宣传、打广告，以免助纣为虐、害人害己。

追求真理和智慧，不追求个人崇拜！

（二）依义不依语

1. 何为依义不依语

所谓“义”，是指经论的内容；所谓“语”，是指经论的语言文字。比如，在中观论典中，语言文字也叫文字中观；文字中观所表达的内容，就是义中观，也即空性。依义不依语就是强调要着重意义不要着重文字。

2. 依义不依语的分别

依义不依语有两种不同的层次或内容。

第一个内容所指的“义”，是指空性、光明、佛性、胜义谛、如来藏等等；“语”是指世俗谛，也即我们的语言文字能够描述，五种感官可以感知到的世界。

“依义不依语”就是说，要相信胜义谛，不要相信世俗谛。胜义谛始终是真实可靠、永恒不变的；世俗谛会随着我们内心的变化而变化，所以是靠不住的，是虚假的。包括因果、轮回等等一切，都成立于世俗谛的层面；从胜义谛的角度来看，因果、轮回都是虚假的。

比如说，在没有成佛之前，虽然我们从理论上明明知道，自己现在看到的世界，都是不存在的，但对我们的现实生活而言，一切又都是实实在在、真真切切的；到八地菩萨的时候，世界又是全然不同的另一番景象；当成佛的时候，在佛的境界中，不清净的世界和清净的世界都消失无踪，因为清净与不清净都是心的习气的反射，当我们的阿赖耶识彻底断除，仅剩下纯洁的如来藏时，由习气所反射出来的现象也一并化为乌有。

第二个层次是说，在世俗谛当中，我们要依靠经论的内容，而不能依靠文字。

3. 如何依义不依语

（1）摆脱文法的繁冗规则

一些印度的外道学者写的论典辞藻极其优美，就像诗歌一样，但因为过于执著文字，反而喧宾夺主，影响到论典所表达的真正含义。佛教为了打破这种可能引起傲慢的陋习，而故意让一些密宗续部的很多用词违背文法，其良苦用心，就是为了让我们不要执著于文字，文字表达越简单越好，以便使所有人都能看明白，这样才能调伏众生的烦恼。但也不能矫枉过正，陷入另一个极端：仅仅抓住意义，根本不考虑语言。如果完全脱离文字，内容也无从表达了。

不过，在辩论的时候，因为它的用词要求很高，一字一句都不能有漏洞，否则会因个别文字的疏忽而全军覆没，所以在辩论的时候，还是应该注重文字。

（2）不应拘泥于字面上的矛盾

另外，释迦牟尼佛在第二转法轮的经典中告诉我们，一切万法，包括胜义谛、世俗谛、众生的烦恼与佛的智慧，都是空性，而在第三转法轮的经典中，又说如来藏不空、实有；龙树菩萨的《中论》与无著菩萨的《宝性论》，在用词上也有很多差异；然后格鲁巴的自空中观与觉囊派他空中观也存在着词汇、语句等方面的差别：自空中观的有些学者认为，一切都是空性，没有不空的事物。如果承认不空，就和外道不可思议的自我完全一样了；而他空中观的有些学者却认为，如来藏就是不空，并引用了《楞伽经》、《解深密经》等大乘经典的大量教证，以证明如来藏不空、不变、清净、自我等等。

如果我们依语不依义，那各个学者之间就会争执不休，自空中观会贬斥他空中观顶多算是唯识宗，根本不是中观；而他空中观又会说自空中观是不了义的等等。传说印度的月称菩萨和赞扎郭木当年就为此辩论长达七年之久，藏传佛教与汉传佛教的很多论师也为此论题有过数不胜数的激烈争辩。

但如果我们真正依义不依语，那所有的争论也就偃旗息鼓了。其实，密法的大手印、大圆满，都是把二者结合起来理解的：如来藏是光明、不变、存在、不空、自我、清净，但这与外道讲的自我有着本质的区别，因为如来藏同样也是空性的，其中不存在不空的物质或精神，但如来藏的空性不是像虚空一样没有光明的成分，而是存在着光明的现象。因为光明的现象始终存在、长住不灭，所以也是常有的、存在的，故而也可以叫做自我。

这样理解起来，第三转法轮与第二转法轮，龙树菩萨与无著菩萨，自空中观与他空中观也就不但不矛盾，而且还互为补充、相得益彰，显得更为圆满。

所谓大圆满，是指在心的本性中圆满了一切轮回和涅槃。也即是说，心的本性，实际上就是如来藏。因为心的本性如来藏既是光明又是空性，所以修一刹那的如来藏，实际上就已经修了佛陀第二转法轮与第三转法轮所有经典的内容，可见二者是圆融一致、毫无分别的。

倘若一直去追究语言的差异，就永远无法真正体会到佛的密意，所以不要过度执著、局限于表面的语言文字。

（3）意义不受制于语种的差别

依义不依语还有另外一种意思：只要能表达内容，任何一个民族、任何一个时代的语言都可以采用，所以不需要特定的语言。

比如在传戒的时候，本来传出家比丘、比丘尼戒的仪轨，最早采用的是与梵文迥然不同的婆罗米(Brami)文字，后来又采用笈多(Gupta)文字，最后采用的是梵文仪轨，到了藏地和汉地之后，又译成藏文和汉文，虽然语言改变了，但只要仪轨能表达出原来的内容，也同样能得戒体。

灌顶仪轨也是一样，从梵文变成藏文、汉文、英文，只要翻译正确，就没有问题，都可以得到灌顶，这就是“依义不依语”。

有些人会问，从藏语翻译成汉语的仪轨，究竟念藏语好还是汉语好呢？其实，如果翻译没有错，两种念法都是一样的。汉族人用汉语念诵，一方面念自己的母语比较流利；另一方面也懂得内容，可以方便观想、发愿等等，所以就不一定要念藏语。但咒语等特殊文字是不能翻译的，而伏藏品的文字还有一种特殊的加持，所以还是念藏文好一些。如果能准确地翻译，那即使念汉文，也不是完全

没有加持，所以也能够成就。

4. 为何要依义不依语

佛经里面经常有一个比喻：当别人用手指头指示月亮的时候，如果不顺着手指的方向去看月亮，而是死盯着手指，就永远也看不到月亮。同样，语言是由我们的祖先创造的。创造语言的目的，是为了现实生活中方便沟通。但无论哪一种语言，都不可能准确地告诉我们物质的真实本性，所以中观应成派什么都不承认：既不承认有，也不承认无。

表面上看起来，这种观点似乎有问题。在普通人的概念当中，不是无就是有，不是有就是无，在有与无这个矛盾体之间，没有独立的第三者。但中观却认为，虽然按照普通世间人的观点来看，世界是真实存在的，但实际上却是空性的。再进一步说，尽管“无”的观点稍稍离空性近了一点，但也是分别念，还不是真正的中观。而其他的念头，就更是随着有和无的安立而延展出来的，所以中观应成派什么都不承认。

当年达摩祖师来中国传播禅宗即将回国之际，便让弟子们来讲说自己的证悟境界。每个弟子在讲了自己的境界之后，达摩祖师给他们的批语分别是：你得到了我的皮、肉……其中有一个弟子在达摩祖师前面一声不吭地站了很久，之后扭头便走，达摩祖师反而夸赞他说：“你得到了我的骨髓！”

为什么达摩祖师的首座弟子在表达开悟境界的时候，什么也不说呢？就是因为我们的语言很有限，连世俗谛的东西都不能准确表达。正如海森堡所说，到了微观世界，我们的语言就像诗歌一样：诗歌语言的非确定性、模糊性和非实用性，确定了其描述能力的局限。

既然人类的语言对微观世界都言不及义，至于胜义、空性、光

明等深奥境界，就更是无以言表了。表达空性的语言只能让我们知道，自己以前的观念都是错误的。以前我们认为，自己是存在的，但经论中的语言告诉我们，这个概念有漏洞，不符合实情。即便如此，中观也无法从正面肯定的角度去讲空性，讲心的本性，而只能从否定的角度去推翻。不但推翻了有和无，还推翻了亦有亦无、非有非无，在将我们原有的那些似是而非的执著全部推翻之后，剩下的境界就是空性。但世界的真相究竟是什么？语言无法直接表达，而只能指一个大概的方向：空性与光明。只有自己去修行、去体会、去证悟，当意识彻底停止以后，才能真正恍然大悟，所以，我们只能依义不依语。

5. 密宗特殊的依义不依语

从表面上看，密法的双身像与忿怒本尊很难让人接受，但实际上这只是一种语言符号。就像甲骨文、丁头字一样，所以我们也应该“依义不依语”，不要去看佛像的表象，而要看它所表达的内涵合不合理。至于为什么佛陀要用这种特殊的表达方式，自有他的理由，因为针对特殊人群来说，这种外相非常契机。当然，针对另外一些人来说，这种表达方式就难以接受，不太符合他们的口味，所以佛陀要对不合口味的人保密，不让他们看到密宗的书籍、佛像、法器等等。

还有，密法的五肉五甘露，也是一种代表，代表凡夫心目中最肮脏的物品。之所以接受五肉五甘露，就是为了放下所有清净与不清净、好与不好、轮回与涅槃等执著。天天嘴巴上念叨“放下，放下”是没有用的，真正能够放下，就应该能接受五肉五甘露，这就是通过强制性的方法让我们放下。如果“依语不依义”，也即依表象不依实质，就不能接受五肉五甘露。

本来显宗学者也应该知道“四依法”的道理，而且显宗也处处讲放下，但很多显宗的初学者在见到密宗佛像，听到密宗行人要接

受五肉五甘露的时候，所学的理论就派不上用场了。

“依义不依语”的真正意义，就是要我们消除语言的执著，达到不可言的境界。所以，学佛的人在任何一个问题上，都要“依义不依语”。

6. 何时抵达依义不依语的真实境界

脱离语言以后，怎样去依义呢？首先要否定我们原有的错误理念，然后就是修行。

修行打坐的过程中，在我们的第六意识还没有完全停止的时候，境界中也能看到一个光明的形象，我们往往会认为自己证悟空性了。其实那时所证悟的一切，就像水中的月影，而不是真正的月亮。凡夫证悟的是空性光明的影子，只不过与光明如来藏有点相似而已。

所谓资粮道，就是对中观、光明只有一些文字上的了解，还没有任何切身体会的阶段。当对空性光明有一点体会、证悟的时候，就叫做加行道。《现观庄严论》当中讲过，在登地之前的加行道还需要文字般若。证悟一地以后，文字般若就可以彻底抛弃，如同过河弃船一样。

为什么呢？因为加行道阶段的空性感觉还比较模糊，有些时候感觉到空性，有些时候连自己都怀疑：也许这不是空性光明吧？所以还离不开文字般若，需要参看关于实修与心的本性光明空性方面的引导文。在看这些典籍的时候，也能在自己的体会中找到一些与书中所讲的空性光明相符的答案，而不像资粮道期间，仅仅是凭逻辑推理得出一个陌生的空性概念，这时已经能使自己的体会得到印证了。

加行道行人如何知道自己是否证悟了呢？有两种印证方法：最好的方法是在上师面前印证，那个时候不允许用任何诸如空性、光明等等的专用名词，因为那些都是书上讲的很笼统的概念，而是要

用世俗的语言来描述自己的体会，然后由上师来判断你是否证悟了，不足的地方是什么等等。印证的另外一种方法，就是在大手印、大圆满、大中观的引导文上去寻找答案。如果引导文里面讲的境界，自己打坐的时候经常能感觉到，那就说明自己可能证悟了，所以加行道的时候还是需要文字。

在登地以后，因为已经切身体会到空性，这时无论有多少个成就者，有多少本佛经告诉你，心的本性不是这样，你也不会怀疑自己的境界，而只会认为，即便经书中有这样的记载，也可能是佛度化某些人的不了义说法，心的本性不可能是别的，这个我很清楚、很有把握，就像禅宗说的"如人饮水，冷暖自知"。但即便如此，登地以后还是需要听经闻法，佛经里面讲得很清楚，三地菩萨都要很用功地听经闻法。

依义不依语的内容非常多，此处仅仅是将平时与我们的修行、念诵有密切关系的个别问题罗列出来进行了解释，其他问题可以通过自己的智慧去分析。

（三）依了义经，不依不了义经

前面讲过，思维的时候，首先要依义不依语；其次，要依了义经，不依不了义经，要去寻找佛法的真实含义。

在浩如烟海的佛法经论中，有很多内容存在着表面的前后矛盾与冲突。如何取舍辨别，怎样寻找佛的终极含义，就是十分重大的课题了。分清了义和不了义，对我们认识和理解佛经以及今后的修行有很大帮助。

1. 界定了义与不了义的标准

什么是了义经和不了义经呢？所谓了义，也即佛把终极真理全

面、彻底、直接或清楚地表达出来的内容；而不了义，就是与之相反的，不符合终极真理的权巧说法，而且佛陀也会在其它的经典中自我否定的内容。

不了义需要具备三个特点：

（1）最关键的特点，佛经中叫做不符合道理

所谓道理，也即四种道理或逻辑。四种道理也可以归纳为两种道理：一个是世俗谛的道理，一个是胜义谛的道理。只要是不符合道理或真理的任何一个佛经，都叫做不了义经。

①不符合胜义谛道理

从胜义谛的角度来看，所有论述世俗谛的经典都是不了义的。譬如宣讲因果轮回的《百业经》、《贤愚经》等经典；宣讲世界、人生、业力、山河大地等的《阿毗达摩经》等等，都是不了义的，因为它们都不符合胜义谛的道理。

从胜义谛的角度来讲，因果、轮回、学佛、五道、十地、菩提心、出离心、度化众生、转法轮、断除烦恼、山河大地，甚至包括我们自己在内都不存在，都虚假不实、如幻如梦，是空性。

虽然我们的眼、耳、鼻、舌、身、意感受到这一切，但这就像得了胆病的病人会把所有白色的东西看成黄色一样，都是错误的感知。

②不符合世俗谛道理

现实生活中经常接触到的各种现象，大至宇宙万物，小至生命个体，都属于世俗谛。世俗谛的道理，也即一切事物的客观自然规律。

虽然从胜义谛的角度而言，世俗规律都不存在，但从世俗谛角度去观察，世俗万法仍然有自己的道理，譬如善有善报、恶有恶报等等。

举个例子：种瓜得瓜，种豆得豆是世人皆知的真理，如果佛经

中说种瓜不会得瓜，而会得豆。就不符合世俗谛的自然规律了，故属于不了义经。

如果只是不符合胜义谛，就判定为不了义，则所有宣讲世俗谛的经典都可以推断为不了义，这是不合理的。所以，宣讲世俗谛的经典，就应该用世俗谛的道理来判别。凡是不符合道理的佛经内容，都叫做不了义，凡是不了义的佛经，最终都会被否定。

（2）必要或目的

既然不符合道理的，佛为什么还要这样说呢？这是为了诱导众生，让他们渐渐地靠近真理，是一种临时性的、有目的的善巧说法。就像佛虽然知道万事万物都是空性，一切都不存在，但因为众生没有那么高的境界，为了顺应我们的根机，佛才暂时说一切都存在一样。其目的是：如果说有轮回、有因果，众生、痛苦、幸福等等都存在，大家就知道世上既有痛苦也有幸福，就会为解脱痛苦，获得幸福而奋斗。

（3）用意或着眼点

什么叫着眼点？譬如说，佛在有些经典里说这个世界是存在的，有些经典里又说不存在。那么，说存在的着眼点是什么呢？在现实生活中，我们的眼耳鼻舌身可以感知因果轮回的存在。因此，佛讲不了义经的时候，并非无根无据。从世俗谛的角度来看，因果轮回是存在的，但这只是相对的存在而不是绝对的存在。这就是佛说因果轮回存在的着眼点。

凡是不了义的经，都要具备上述三个特点。

所谓“了义经”，必须具备以下三个特点：第一，符合道理；第二，没有其他目的；第三，没有其他着眼点。

了义经也有两种：一种是符合胜义谛终极道理的经典，比如《金

刚经》、《心经》、《般若十万颂》等宣讲般若空性的经典。另外一种，是符合世俗谛道理的经典，诸如讲因果轮回以及天文、地理、医学等自然规律的经典。尤其值得一提的是，佛所描述的微观世界，与现在最顶级的量子物理所发现的真相不仅一致，而且更深入、更细微。

但因为了义和不了义是相对的，所以一部经典有可能同时既是了义的，也是不了义的——从世俗谛的角度看，是了义经；但从胜义谛的角度看，又是不了义经，它只经得起世俗道理的检验，如果以胜义谛的观察方式去剖析，就只能全盘否定了。

佛陀在经典中还授记，辨别了义和不了义的权威是无著菩萨（其实除了无著菩萨以外，龙树菩萨等尊者也懂得区分二者之差别。哪怕是凡夫，如果懂得了判断标准，即使没有佛的授记，也可以辨别了义与不了义。）后来无著菩萨在论著中指出：第一转法轮的经典，讲的是不了义的法；第二转法轮的经典虽然讲了空性，但不是彻底、终极的了义经典（无垢光尊者也认为，因为二转法轮只讲了空性，从这个角度来说，二转法轮是准确的，但因为二转法轮缺少了如来藏光明的内容，所以是暂时的了义或半了义。）第三转法轮才是真正了义的经。

《解深密经》是释迦牟尼佛自己解释自己密意的经典，其中也提到，真正的了义经是第三转法轮的经典。整个《大藏经》中，没有一部经说第三转法轮是不了义的。无著菩萨区分了义与不了义的理论依据，也是这些佛经。

佛经里面有一句话很著名："凡是讲空性的经典，无论在第二转法轮当中，还是第三转法轮当中，都是了义经；凡是讲人、自我、众生等等（等等里面包含了因果、山河大地等等）的经典，都叫做不了义经。"

2. 宣说不了义法的因由

那么宣说不了义法与妄语有何差别呢？

佛经对此回答道：妄语是把没有的东西说成是有，或者把有的东西说成是没有，是为了达到自己的目的而欺骗人的手段，所以把它归纳为十不善业之一。而宣说不了义法，却是为了引导众生不得已而为之的。

比如说，本来在佛的境界中没有胜义和世俗的分界，都是空性光明，但我们的境界与佛的境界还有万里之遥，我们仅能感知到现实生活的各种现象，又怎么能理解佛的境界呢？如果不分胜义、世俗，一句话就把什么都否定，那就跟外道的断见如出一辙了。世人也会认为：一切万法明摆着是存在的，怎么会不存在？既然你说学佛、解脱都不存在，那大家又何必学佛呢？所以佛陀一开始只能分开二谛，暂时保留世俗谛。之后一步一步地逐渐引导，否则无法利益众生。但为了让我们知道什么是万事万物的本质，所以佛陀在很多佛经中要求我们，不要依靠不了义经典，要依靠了义经典。

佛法认为，世俗谛中的确没有终极的绝对真理，任何真理都是暂时、相对的。但在暂时的规律当中，也有真假之分，故有正世俗谛和倒世俗谛之分。世俗谛中符合自然规律的，叫做正世俗谛；不符合自然规律的，叫做倒世俗谛。

比如有些佛经中说，地狱在印度金刚座（菩提伽耶）下面某个深度的地方，但佛在另外的经典中，又否定了这一说法。因为这种说法不仅不符合胜义谛的道理，连世俗谛的道理也不符合，地球的内部构造是什么样子，大家都知道，所以佛自己也认同这是不了义的说法。

为什么会有这样的说法呢？这些矛盾，可以用梦境来解释。梦中的世界本来是不存在位置的，若一定要确定它的位置的话，那就在做梦者睡眠所在的地方。

再举一个例子：如果两个人在同一个房间死亡，其中一个人在中阴身成佛了，而另一个人却堕入了地狱。那他们所谓的地狱与佛刹在哪里呢？就在同一个房间。因为房间、地狱和佛刹都是当下的心的幻觉。房间的现象，是两个人共同的业力，而佛刹与地狱的现象，就是两个人内心的转变所显现的。从未亡人的角度来看，在两人感觉到佛刹与地狱的当下，房子还是原来的房子。

因为众生的根机、业力不一样，故而其业感也不一样。尽管对现在的人来说，地狱不可能位于菩提伽耶下方，但当时的大多数人却真的这样认为。而且因为业力感召，在有些人的境界中，真的会显现地狱就在菩提伽耶下方的现象，所以佛会那样说，以避免世人不必要的争执与反驳，不了义经就是这样诞生的。

对学佛学到一定程度，虽然没有证悟，但佛教理论掌握得比较好的人，尤其是学过并接受一切法都是心创造的人来说，这些道理比较能够理解。但对初入道的人来说，稍微深奥一点的道理就难以理解了。

无论如何，佛教是不会与真正的科学或世间的真理相冲突。真正存在的、符合真理的科学论断，佛法都会认同。在人类无止境探索真理的进程中，只要我们怀着一颗开放而严谨的心去探求真理，相信这些源远流长的文化、宗教都在不同的层面上带给我们不同的启迪，而最终的真理一定会现前于真正追求真理的人。

虽然了义与不了义都是佛说的，但因为不了义的内容，是佛为了某些必要而暂时宣说的并不彻底的说法，所以我们不能生搬硬套，在不恰当的时机和场合，引用或参照不恰当的佛经。

如果不知道这些标准，我们思考的时候就会生起各种疑惑：佛经中是这样讲的，但实际上又不是这样。为什么会这样呢？是不是佛陀错了呀？或者是佛不负责任随便说的？或者是我们现在看到的

东西错了？那样就会摇摆不定，从而影响学佛的信心。

再比如说，佛在《大乘阿毗达摩》（小乘阿毗达摩，也就是《俱舍论》的原始资料。究竟是佛说的还是阿罗汉讲的，各个宗派之间还有一些争论，所以此处暂且不论）中所讲的宇宙世界与《时轮金刚》所讲的宇宙世界的形成、构造、形态有着很大的出入。仅仅在显宗的经典当中，佛就讲了这个世界的多种不同的形状。仅仅我们所了知的，就有将近十种。另外，关于日食、月食的描述，佛经中至少也有好几种不同的说法。

为什么佛说的世界会不一致呢？一千多年前的显宗学者就思考过这个问题，并且也得出了答案。

第一个理由：佛陀认为，从胜义谛的角度来说，无论哪种宇宙（圆形、球状、日心说、地心说）都是不存在的。从世俗谛的角度来说，因为众生的业力或者说因为众生的内心发生了重大变化，致使世界也随之而改变，不同的众生会感受到不同的世界。

第二个理由：我们往往认为，世界只能有一个形状，只要确定是一个样子，就绝不可能是其他的样子，佛陀为了打破我们的这种执著，所以才宣说了不同的世界观。

3. 世俗与胜义的终极答案

（1）世俗谛终极答案

世俗谛终极答案，也即完全符合世俗真理的答案。比如，佛教关于宇宙的世俗谛最终答案，是在《时轮金刚》里面。看过《时轮金刚》的人都清楚，《时轮金刚》中的数据演算非常简单，一个人只需两三天，就能在一个简单的写字板上，算出一年十二个月的藏历。如此计算而得出的日食、月食的时间，与现代天文学计算出的结果只相差一两分钟。这样算出的日食、月食时间与现代天文学的计算结果很接近。

稍有天文学常识的人都知道，月球围绕地球运转的轨道有近地点和远地点之分，当月球走到近地点的时候，速度要快一些；走到远地点的时候，速度要慢一些，所以有些时候会多一天，有些时候就少一天。可见，《时轮金刚》中的历算方法是非常准确的。

（2）胜义谛终极答案

佛在很多佛经中提到，唯有第三转法轮是了义的，因为只有在第三转法轮中，佛陀才将诸法的真实本性——光明与空性大白于天下。

尽管如此，但第三转法轮还没有讲到中阴身的现象、八地菩萨的现象以及相应的修法。显宗也没有一部将空性和光明结合起来宣讲的经论，其修法也只涉及到空性层面，而没有光明层面的修法。

密法与显宗经典相比，却有着质的飞跃：将第二转法轮的空性和第三转法轮的光明结合起来，并提供了涵盖中阴身、空性与光明等各个方面的，面面俱到且简便易行的修法。所以，密法是整个佛法中真正的了义经。

但密法里面也有讲世俗谛的部分，比如清净的现象、不清净的因果轮回等等，后者是与显宗不了义经共同的观点，所以也是不了义的。

4. 依了义不依不了义经的结果

认识到世俗万法的虚幻不实，不单对我们的修行，也对我们的现实生活有很大帮助。如果我们认为金钱、名利是实实在在的东西，就会过度地执著，并渴望拥有。在追求的过程中，就会遇到接二连三的痛苦，直到临终也一无所获，而不得不带着对人世的强烈不满愤愤离去。

本来绝大多数的东方人都很单纯、朴素，非常讲究伦理道德，

罗素在他的书中就承认过这一点。但由于西方文化的影响，很多人变成拜金主义者了，只要能挣到钱，就不择手段、不计后果。

钱真正能带来幸福吗？答案是否定的！

半个世纪以来，许多科学家研究过金钱与幸福的关系，但种种数据告诉我们，金钱带来幸福的观念是错误的！有钱就一定幸福吗？答案是否定的。长期以来，许多学者对幸福进行过深入的研究，根据这些研究，金钱一定能带来幸福的观念是错误的。

本来我们的本意是想得到幸福，结果却适得其反，不但没有给我们带来幸福，还引来了无数的痛苦，不仅是现世的痛苦，还包括造业以后引发的来世恶报。

执著是所有烦恼的根源。对某种事物的执著越强烈，它带给我们的痛苦也越强烈；越是让我们感到无所谓的东西，对我们的影响也越可以忽略不计。

以上讲的，是实执给个人生活带来的恶果。从地球、从整个人类的生活环境而言，实有的执著也会造成无穷的后患。试想一下，如果每个人都希望拥有成片的洋房别墅、成列的豪华轿车、大笔的银行存款。那再过五十年，随着人口的暴增，地球将如何承载人类无限膨胀、几近爆炸的欲望？

佛陀正是洞察到上述种种过患，所以告诉我们，不要过度执著，继而追求不止。其中的执著是因，追求是果，所以要先解决执著这个因。

当然，除了解脱意念特别强烈的人以外，欲界凡夫很难彻底放下身外之物，像米拉日巴尊者那样生活。但适当地放下执著，过得单纯、朴素一点，在“少欲知足”的基础上，尽力培养出离心和慈悲心，为众生的幸福能做多少就做多少！应该是没有太大难度的。“佛教徒的生活模式”（见《慧灯之光》壹）中已经讲过，作为一名佛

教徒该如何生活。这种生活模式既符合佛的教法，又符合现代理念。如果不遵循这一原则，就不但会烦恼重重，还会浪费此生的生命。

本来我们就有极具说服力的中观道理，足以证明世间的物质享受根本不存在。

比如说，假如我们在梦中做错事或死了亲人，也会感到痛苦万分，但突然间醒过来以后，痛苦会自然消失，并一下子欢喜异常。因为我们知道梦是假的，所以不会痛苦。其实，我们今天的现实生活就是一场大梦。

什么时候能够醒来？

假如不修行，就永远醒不过来；若能依照佛的引导往前走，也许很快就能醒来。

修行是一条道路，一条通往人类内心最深处的道路。修行并不是神神秘秘，见不到、摸不着的，但如果不修行，就永远感受不到佛所说的境界！

夏虫不可以语冰。正常人可以看见物质的颜色，而色盲却看不见，但色盲看不见并不等于在正常人的眼里物质颜色不存在。修行人可以感觉到外相是假的，跟晚上做梦完全一样，我们感觉不到，是因为我们没有修行。修或不修，主动权掌握在我们自己手中。何去何从，也由我们自己选择！

最终了义的境界是空性和光明。值得我们花一生的精力去追求的，也是空性和光明的境界。

光明空性在哪里？在我们自己的心里。只要我们往里去寻找、追求，就能证悟空性光明的心的本性。

（四）依智不依识

1. 何谓识与智

（1）所谓“识”，就是我们的八识，它是有漏的、无常的、有错觉的、不可靠的。八识的总体是阿赖耶识，阿赖耶识又可分为眼、耳、鼻、舌、身等八识。八识当中的任何一种，都离不开阿赖耶识；但八识分开以后，又与八识中的阿赖耶识并非一体。譬如说，除了眼识以外，还有一个阿赖耶识；除了耳识以外，也存在一个阿赖耶识等等。

论典中有个比喻正好说明了这种关系：一块黄金分成八块之后，其中一块保持原状，什么也没有做，而其余七块分别做成了形态各异的手镯、耳环等等。则虽然放在一边的那块黄金什么也没做，但实际上所有的首饰都离不开那块黄金，因为本来它们都是一体的。这就像阿赖耶识和八识之间的关系，虽然表现不同，但实质却别无二致。

（2）所谓“智慧”，可以分为两种：一种是人人皆有的明空双运如来藏；另一种是指大乘菩萨证悟空性的智慧。简单地说，就是登地菩萨在入座修空性时证悟的境界。

2. 识和智的区分方式

识和智的区分方式有两种：一种是理论派的方法；另一种是窍诀派，也称实修派的方法。

大圆满也要分理论与窍诀。理论方面的道理讲得很广，如在《七宝藏》等论著中讲了很多分别方法，但具体修行的时候会感觉不够清楚。

窍诀派没有讲太多教证理证，其内容都是从理论与实践中提炼出的精髓，然后用鲜活而言简意赅的方式表达出来。

理论派认为：首先，智慧是常住不灭的，识是无常的，二者之间有常和无常的差别；其次，智慧是不造业的，识是造业的，故有造业和不造业的差别；另外，智慧是没有被污染过的、是光明的，识是被污染过的，是不光明的等等，有很多类似的差别。

窍诀派的具体方法，也即大圆满、大手印所讲的内容。其实，区分“智”与“识”，也是大圆满具体修法所涉及到的难题。很多人在修行不到位的时候，却误以为自己证悟了。究其原因，就是辨别不清 “智”与“识”的属性。

无垢光尊者著有一本书，专门详细地辨析了八识之间的差别以及智慧和心识的差别等等，因为其中涉及到大圆满的具体修法，所以此处暂时不细讲。笼统地说，所有思维、思考的念头，都叫分别念或“识”。不但没有分别念，而且证悟了空性，能够体悟到空性的妙用，就是智慧。当然，只有通过修行，在证悟以后，才能知道什么叫做智慧。

当我们的心完全静下来，没有任何念头的时候，有两种可能，一种是阿赖耶识；另外一种就是证悟空性的智慧。

虽然心完全静下来了、放松了，处于非常清净、宁静、平静的状态，没有任何杂念，没有思考问题，也没有观想，但也没有空性的感受。即使这种状态能够保持五分钟、十分钟、半个小时……也只能叫做识——阿赖耶识。这种修法，叫做寂止。

3. 区分“识”与“智”的要点

对修行人来说，区分“识”与“智”，是决定修行成败的关键所在，故而非常重要。如果闻思的时候有些观点或说法不是很理解，影响不一定很大；但假如修行的时候，这个问题还分不清楚，就永远无法修空性。

在没有证悟之前，心平静下来之后的感受大致可以归纳为三种：第一种是无念，即心里非常清净，不起任何念头；第二种是禅乐，即心完全静下来，什么也不追求，什么也不思维，完全放松之后，就会有很快乐的感觉。很多外道修行人就是为了追求这种感觉而去修禅定，甚至一些佛教徒也会贪著这种感受，以致影响其禅定境界；第三种是这种状态持续比较久之后，会出现一些微小的神通。但无论如何，上述三种感受都跟解脱没有关系。

色界和无色界的众生天生就有这样的禅定，但他们却不会得到解脱。

各种各样的杂念，都叫分别念。在一般的情况下，心完全静下来的时候有两种状态：一种是阿赖耶识；另外一种是证悟空性的智慧。虽然证悟者的境界不一定是很标准的智慧，但我们也可以把它归纳为智慧。不过，它的本质还是识而不是智。登地之前的所有修法，其本质都是识而不是智，虽然证悟者此时已能感受到空性的影像，与空性比较接近，就像湖水里的月影，显而无自性。

真正标准的绝对智慧，只有佛陀具备，十地菩萨都没有，凡夫就更谈不上了。

不要说佛的智慧，连十地菩萨的境界到底怎样，也没有任何语言可以直接表达，而仅能从否定的角度来指示——既不是“有”，也不是“无”，不仅否定了有、无二边，也将有无二边延展出来的四边、八边、三十二边一并破除。真正的空性，只有到证悟的时候才能体悟。

当切切实实地感受到心的本性是空性，才算是有了一点空性的认知，如果达到这个标准，就已经是比较不错的境界了，我们可以说这就是智。如果没有这种悟性，则其他任何感受都是没有用的。对寻求解脱的人来说，窍诀派区分智和识的方法很重要。如果永远

都用理论来解释：智就是常，识就是无常，就不会有实质性的概念。

“智”可以分三个阶段：一是从加行道到一地之间的凡夫之智（资粮道基本上没有智）；二是一地菩萨到十地菩萨之间的智；三是佛陀之智。

第一个阶段，是从初步证悟空性到登地之间的智慧。无论是修中观、禅宗、大圆满还是大手印，未登地之前都属于此类智慧。

第二个阶段，是菩萨入定证悟空性的智慧。这种智慧是无常的，因为倘若不是无常，就永远处于没有任何运动的状态当中，那样就不能有任何发展，也无法断除烦恼。尽管其中还有识的成分，识还没有完全消失。但在一地菩萨的境界中，却感觉不到无常与识的存在，因为这种无常非常细微。只有更高层境界的菩萨，才能看出下层菩萨的境界中还有识的成分。

佛经中有个比喻说得很好：从很远的地方看大海，大海是静止不动的，但走到大海的旁边，才发现大海的波澜壮阔、汹涌澎湃。这就像一地菩萨的境界，自己看起来非常稳定，但在上地菩萨看来，却是动摇不定的。

没有冶炼加工之前的铁、金等矿石，可以象征凡夫迷乱的心；经过适当加工，石头里的金、铜等物质被分离出来，但其中还夹杂着其他矿物质的成分，可以比喻成一地到十地菩萨的智慧；当最终全部加工完毕，陶冶出百分之百的纯正金属（当然，现实中没有绝对纯正的金属，此处仅是比喻而已）的时候，就是佛的智慧。佛的智慧是恒常、永恒的。

对菩萨来说，苦集灭道四谛当中的灭和道是可以分开的：灭是如来藏，道是证悟如来藏的智慧；灭谛是常，道谛是无常。一地到十地菩萨通过长时间的修行，无常的识的成分慢慢减少，智慧部分慢慢增上，成佛的时候，道谛与灭谛完全一致，没有分别。

从佛的智慧来看，究竟的境界中只有灭谛而没有道谛。道谛是无常的，灭谛是恒常的，这是大乘共同的观点。

而密法则是从母光明和子光明的角度来宣说的。母光明是指原有的智慧，即如来藏，她永远都是存在的。在第三转法轮的经典及密续中，也称之为心的本性、自然智慧、自然本智、灭定等等。修行人（包括凡夫和菩萨）的证悟境界，叫做子光明。在凡夫地和菩萨位的时候，母子光明还有分别。成佛的时候，母子光明完全相融，无二无别、一味一体。

如来藏始终存在，不会有任何动摇。无论是地狱众生还是十地菩萨，其心的本性都是光明的。积福不会增长，造业也不会减少，没有增减、生灭的变化，永远恒定如一。

同时，如来藏自然本智又是一切的基础，在自然本智的基础上产生了阿赖耶识，然后产生了意识，从而衍生出万事万物、六道轮回。如来藏就像永远存在的一条直线，无始以来的无明客尘障垢，致使众生一直处于迷惑之中，这犹如直线上冒出的一个分叉，也如同未经加工的矿石。修行的过程，也是认识心性的过程，相当于矿石的冶炼加工过程，加工到加行道以后，开始慢慢转换为智慧；最后成佛的时候，智慧完全融入如来藏，与心的本性融入一体，密法称之为母子光明的双运。

初期的证悟还不是真正的智慧，只是相似的智慧，与智比较接近，实际上还属于识的范畴，与自然光明还有一定的距离（即使是十地菩萨的子光明，也与母光明有一些细微的差别，凡夫就更不用说了），所以还需要很长的时间去修行。通过修行慢慢靠近自然本智，到了佛地，母子才能完全融入，毫无差别。

4. 误区——认“识”为“智”

由于没有真正的成就者或具有正规窍诀、修行经验的大德引导，有些修行人的境界往往会处于阿赖耶识的状态。

这种状态的一个好处，就是可以调整情绪，对身心健康有很大帮助。当工作压力太大、不开心、有情绪的时候，如果进入这种状态，就可以放松。

很多人喜欢打禅七，打禅仅五六天，就会有一种说不出来的感受。因为平时我们心里会接连不断地闪现出各种各样的念头，旧的念头消失，又产生新的念头，包括做梦的时候，都会有各种念头此起彼伏，所以无法感受比较深层次的感觉。打禅的时候从早到晚心里万念俱泯，什么也没想，当心慢慢平静下来以后，虽然没有证悟空性，没有证悟的智慧，但会有一些感受。

有些修行人会将自己打坐中的无念感受误认为是证悟空性，但这种所谓的“证悟”不会从根本上解决我们的烦恼，而只能让我们在禅定中没有任何明显的烦恼。从禅定中出来以后，尽管也能在日常生活中起到一些作用：能够改变、调整自己的脾气和性格，但从根本上看，是不解决问题的。这类境界都叫识而不叫智。另外，如果修法前没有生起出离心、菩提心，修完以后也没有回向，则即使在修禅定，其实质也只能是识而不是智。

介绍四无量心的修法时讲过，在修四无量心的过程中，如果思维很久以致心生疲倦时，可以停顿下来稍作休息，这叫做四无量心的禅定。其实，修任何法都是这样，在修法疲倦时立即中断观修，什么也不想，都属于禅定的修法，但这些都是识而不是智，不是我们修行的最终目标。即便如此，这种修法还是需要，因为如果不修禅定，就永远不会产生证悟空性的智慧。只有当我们的心完全平静下来的时候，智慧才会出现。

5. 依智不依识的意义

所有的修行，都是为了证悟空性、断除烦恼。证悟空性以后，对现实生活的贪着心会日益递减，最终达到断除烦恼的目标。

前面也提到过，梦中的痛苦和幸福感等等，是与现实生活的真实度不相上下的。但梦醒以后，就能知道梦里的一切都是假的，梦里经历过的痛苦、快乐也会当即消失。

当年阿底峡尊者进藏的时候，曾担心藏地没有魔术师，讲空性的时候无法找到形象贴切的比喻。他身边的弟子说："没关系，您可以用梦来说明。"梦能给我们带来很有说服力的启发，我们要修空性的原因就在于此。

通过梦境就能看出，所有的痛苦都是因执著而来的。而执著的来源是因为我们把执著的对境都当成真的了。若能接受并证达万法空性，从骨子里视一切万法如梦中所见，对其毫不在乎，才是真正的"放下"。

那种因为家里杂务太多而心烦，故而削发出家的做法并不是放下，而只能叫做回避。在无法用智慧去面对烦恼的时候，虽然也可以选择回避，但这不是最理想的方法。

大多数人在证悟空性以后，还不能控制烦恼。即使打坐的时候感觉非常好，但出座以后还是会有贪嗔痴，甚至证悟境界都有可能消失无踪而难以寻觅。就像在生起真实无伪的菩提心之后，还会产生自私心一样。修行是一个漫长的过程，只有随着修行境界的逐步提升，烦恼才会日益递减，执著才能逐渐放下。

放下以后，就不再有烦恼；没有烦恼，也就没有痛苦。这样继续串习，就叫做修行，最后就能成就佛果。

6. 依智不依识的具体修行次第

修行可分为三个阶段：第一个阶段需要思维或念头。比如修加行的时候要思维人生难得、死亡无常、出离心、菩提心、观修曼荼罗等等，这些都是念头；第二个阶段不能有思维或念头，这就是禅定的阶段。当内外加行修完以后，需要一定的时间修禅定；第三个阶段是修智慧或空性。修行的过程，就是从加行开始，加行修完以后修禅定，禅定修完以后再修空性。

很多人刚开始修行打坐，就试图超越前面的阶段，直接修禅定。对六祖慧能那样根机很成熟的人来说，这种做法有用，但对我们普通人来说，这样修有两种结果：第一种，最理想的，是得到一些世间禅定而无法提升，因为证悟空性的条件不具备，所以无法进入第三个阶段，很多人也会为此而退失；第二种，如果修得不好，就更是一无所成。所以，没有基础的修行注定会失败，不会得到任何跟解脱有关的东西。

依智不依识，是修行后期的做法。在修行前期，则要用念头对付念头，要以毒攻毒。通过修出离心、菩提心等方法积累资粮，当资粮积累到一定程度的时候，才会开悟。我们不要把证悟当成很神秘的东西，尽管是否开悟其他人很难知道，但自己却很容易衡量：当心静下来的时候，如果能非常清楚地感觉到心的本性是空性，就可以说是证悟了；如果没有任何空性体证，就谈不上证悟。

只有加行等基础修法过关以后，才可以走到证悟的境地，才能真正做到依智不依识，在此之前是无能为力的。修加行最关键的，是要在质量上下功夫。在没有达到标准之前就试图往下修，是没有太大作用和意义的。在以前的藏地，一生修十几二十遍加行的大有人在。加行修得越好，对证悟越有帮助。在证悟以后，就不需要依止念头了。当然，证悟以后还会有细微的念头与执著，直到成佛才会彻底消失。

7. 为什么要依智不依识

如果根本不依止智慧或没有智慧，则我们的如来藏不能起任何作用。而八识中的任何一个识，都不是这里所说的智慧，故而无法依止。如果修行的最后还是依识，修的都是念头，则哪怕念头修得再好，也只能对解脱起到辅助性的作用，没有证悟的修行，其结果必定是失败。所以，在修行的最后阶段就要依智不能依识，要远离念头修智慧。

为什么不能依止念头呢？尽管从世俗谛的角度来观察，也有好的念头，譬如正知正见等等，但从智慧、从佛的境界来讲，所有的念头都是错误的观点。如果不放下这些错误的观念，就只能得到一些人天福报，而不能得到解脱成就。

每个众生心里都有如来藏，只不过被外面的一层厚厚的意识与烦恼的外衣包裹住了。如何去掉这层外衣，展现出内在的如来藏呢？刚开始修行的时候，要先修出离心、菩提心。当出离心和菩提心达到标准后，就修金刚萨埵等剩下的几个加行修法，之后还有一个修禅定的阶段。虽然出离心、菩提心及禅定等都是识而不是智，但在修行初期只有这样修，才能逐步达到佛的要求，所以修加行非常重要，依靠念头断除念头，当念头消失后，智慧就有可能显现出来了。

8. 结尾

大乘菩萨的使命，是度化无边无际的众生，这绝非一朝一夕之功。所以，大乘行人要有持之以恒的胆识与勇气，要有长远的计划与目标，在制定计划以后，就要往目标的方向努力。而不能目光短浅，做出一些短视的行为和判决，仅仅以眼前的一点利益为满足，只要没有利益就立即失望甚至放弃，这种人永远不适合修大乘佛法。

如果认为：“我今年发了菩提心，明年就应该成佛；我今天发

了菩提心，明天所有的自私心都应该无影无踪，否则我就不发菩提心。”这种人永远做不出伟大的事情，所以，大乘修行人都要具有远见。

其实因果也是这样，有些果报并不一定会现世现报。比如说在自己生病或遇到不顺利的事情时，虽然请人念经或做其他善事会有不可思议的效果，但果报也许不会很快显现。如果行善之后几天没有看到效果，就认为念经没有用或仪轨有问题等等，就是典型的鼠目寸光。

修行是心灵的训练，人的心是可以训练的。原来是一个非常自私的人，通过修行的训练与串习，就完全可以变成没有自私心，一切都为众生着想的人，而这一切要靠自己长期的努力，不努力是不可能有成就的。

虽然密法有即生成佛的实例，我们也都希望自己能即生成佛，但我们这样的人即生成佛的可能性很小。不过也没有关系，只要信念坚定，就一定能达到目标，这就是佛教里讲的引发力。心本来就有很大的力量，心理学也这么认为。勇气是非常重要的，没有勇气的人只会一事无成，又岂敢妄称成佛度众呢？大家要好好想想，自己要成为什么样的人，如果想成为大乘修行人，就要有长远的计划！

《离四贪》浅释

一、总义

（一）概述

《离四贪》，是萨迦派五位祖师大德之一的根噶宁波 12 岁时撰写的一个修行窍诀。它不仅在萨迦派中非常著名，也受到藏传佛教其他教派与汉传佛教的高度重视。离四贪，即远离四种贪心。其内容浓缩了所有显宗法门的教言，与宗喀巴大师的《三主要道》、法王如意宝的《胜利道歌》意趣基本一致。

（二）《离四贪》与《三主要道》的差别

《离四贪》与《三主要道》有什么差别呢？宗喀巴大师的《三主要道》是从肯定的角度来论述的，比如：出离心是什么？菩提心是什么？什么叫空性见等等；《离四贪》教言则是从否定的角度来论述的，比如：什么不是出离心？什么不是菩提心？什么不是空性见等等，二者之间的差别只是视角的转换而已。

（三）学习《离四贪》的必要性

很多人常问：修外加行、内加行或菩提心要修多长时间？什么时候算是修完了？通过学习《离四贪》教言，就不需要问别人，自己衡量对照，就能清楚地知道自己什么时候算是修完了出离心或菩提心，还需不需要继续修等问题，所以，学习《离四贪》很重要。

（四）《离四贪》的来历

根噶宁波是名副其实的观世音菩萨化身，他的父亲也是一位非常了不起的修行人、瑜伽士。

在根噶宁波 11 岁的时候，父亲圆寂了。母亲告诉他：你现在还很小，管理不了这个寺院，应该先去学习佛法。瓦日译师是你父亲生前的好友，他不仅是翻译佛经的成就者，而且修行等各方面都非常好，你应该先到他那里去学习。于是，他便随同母亲一起去拜见瓦日译师。瓦日译师告诉他说：学习需要智慧，智慧本尊是文殊菩萨。在闻思之前，要先修文殊菩萨。随后给他灌了文殊菩萨的顶，传授了一些文殊菩萨的修法，并让他去修持。

在他修行的 6 个月中，时而看到一个白色的人，时而看到一个很大的白色狮子来骚扰他的修行。他将此事禀告上师，上师说：这是一个护法在干扰，是他命中的障碍，应该先暂时把文殊菩萨的修法停一停，修一修不动佛的修法。在灌顶、传法之后，他开始修不动佛的修法。修了一段时间以后，以前在修行过程中看到的大狮子、白色的人等现象都消失了，修行恢复到比较正常的状态。就这样继续修了 6 个月后，有一天，他在禅定中真实地见到了文殊菩萨（就像法王如意宝在五台山修行时见到文殊菩萨一样。以前的高僧大德及修行非常好的人，都会见到自己所修的本尊，在本尊座前得到一

些共同和不共同的成就）。文殊菩萨给他传了《离四贪》教言，教言文字不多，只有四句：第一、贪爱今生非教徒；第二、贪爱三界非出离；第三、贪爱自利非菩萨；第四、若有执著非正见。他深深地体会到，在这四句教言当中，已经包含了所有显宗部分的窍诀。后来的很多萨迦派祖师大德，包括萨迦班智达在内，都撰写了《离四贪》教言方面的注解和修法。从此，这四句教言就成为萨迦派法脉中非常重要的窍诀。

（五）窍诀是提炼出的精华

所谓窍诀，是指不需要学太多知识，仅仅依靠一个简单的方法，就能找到一条解脱之路。把简单的东西复杂化，不叫窍诀；用言简意赅的方式传讲深奥的东西，让大家轻而易举地通达、精通，才叫做窍诀。它是从佛法中提炼出来的精华，文字虽简单，但内容却深不可测。自从阿底峡尊者进藏以后，噶当派上师们传下来的法脉当中，就出现了很多出离心、菩提心、空性见等方面的窍诀。比如：把出离心、菩提心与空性见从广博浩瀚的佛法中提炼出来，从而形成的“三士道”的修法，就是传自阿底峡尊者，后来由宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中广为弘扬的窍诀法门。

二、正义

（一）“贪爱今生非教徒”

1. 释义

“贪”或“爱”，在佛经里的意思都是指贪着。“教徒”特指佛教徒，即修持大乘佛教或小乘佛教的人。此句教言的意思是：如

果只贪爱今生，不考虑后世、解脱，更不考虑成佛，就不算是佛教徒。

不仅是没有任何信仰的人，甚至信佛的人当中，也有相当一部分人，是仅仅为了现世生活中能够得到健康、长寿、工作顺利等目的而信佛的。虽然他们也相信佛的功德，相信善有善报、恶有恶报，但教言中指出：他们不算是佛教徒！

我们知道，宗喀巴大师在《三主要道》和《菩提道次第广论》中讲的上士道、中士道、下士道的修行，都不是为了今生。如果仅仅为了今生而行持任何善法，不仅不是上士道和中士道，连下士道都不是，所以教言里面叫做非教徒。

如果要成为大乘佛教徒，需要有不造作的菩提心；要成为小乘佛教徒，必须要有出离心。如果没有出离心和菩提心，则无论做任何善事，都既不是大乘法也不是小乘法，所以就叫非教徒！

2. 修行的底限——不仅为今世

很多人既没有，也不愿意修出离心、菩提心，但为了现实生活的利益——健康、长寿等等，也愿意皈依。从皈依的角度来说，这种人也算佛教徒，但真正的皈依却达不到。因为首先皈依佛，是希望得到佛的果位；皈依法，就是发愿修学释迦牟尼佛的法。所谓的法，包括大乘法和小乘法，既然在三宝座前发誓皈依佛法，又没有修学释迦牟尼佛的法，就算不上是上士道、中士道和下士道的任何一道，也不是真正的皈依。

虽然他们做的善事有福德，但福德却很小，只能在现世中有一些果报。但如果他在过去造了很大的业，比如说杀生，他也是在久堕地狱之后才投胎为人的，则可能因为过去的罪业还没有清净，今生就要继续感受恶果，所以也会出现生病，短命等障碍。而且，由于他仅仅是为了现世而修行，与解脱和后世都无关，发什么心得什

么果，所以，在今生过后，下一世他就不会再得到任何利益，这真的非常可惜。从佛教看，发什么心得什么果，他们这样做善事在现世会有一些果报，但今生之后没有任何利益，非常可惜。

还有一些人是为了来世的人天福报而修行，但同时也希望现世能健康、长寿、发财、工作顺利等等，这样的修行虽然没有错，但只能算是下士道。

这些划分界限很重要，我们一定要搞清楚。很多人皈依了佛门，自认为是佛教徒、修行人，但他们仅仅是为了现世生活的一些利益而念咒、诵经、磕头、当义工、募捐等等，就根本不算是佛教徒。

在这个教言当中，我们要汲取的主要内容是：修行的时候，上上的发愿是为了利益众生而成佛；假如心力不够，不愿为一切众生而修行，至少也要为自己的解脱而修行；实在对解脱也提不起兴趣，也要为了来世而修。因为来世是漫长的，今生是短暂的，无论如何，也不能鼠目寸光到来世都不考虑的地步。

现实生活中，每个人都会考虑自己的将来，都会为了将来做一些准备，比如买养老保险、医疗保险等等。但世间人的眼光却没有超过今生的区区几十年！而佛教徒同样也会为了将来做准备，但佛告诉我们，我们的将来不仅是今生的几十年，而是未来乃至成佛之间的漫长岁月。即使不想成佛，不想解脱，也应该考虑来世以后的境遇。为此而修人天福报，还可以算作是下士道，这是修行人最起码的底限。

当然，在回向成佛、解脱或来世的同时，也可以回向此生的健康、长寿、快乐，但前提至少要建立在下士道的基础之上。

综上所述，无论在打坐修菩提心、修空性、念咒、诵经，还是行持其他善法的时候，如果仅仅回向现世的利益，那就大错特错了，即使相信佛有加持力，祈祷佛救度、帮助自己，也不是标准的佛教徒，我们一定要分清楚。

3. 为来世做准备

不少人认为：佛教徒不求现世，只求来世的理念是荒唐的。

其实，真正的佛教徒是既不求现世，也不求来世，而只求解脱。

当然，佛教徒中修下士道的人会追求来世的幸福。但这样的追求究竟是错误还是正确，必须先弄清一个关键性的前提，就是要知道来世到底存不存在。如果来世真的不存在，那佛教徒的做法就是错误、荒谬的；但如果不但不能否定来世的存在，而且可以证明来世的存在，那佛教徒的这种做法就是高瞻远瞩、卓识远见的表现。既然大家都在为今生的将来存钱、买保险。农民种庄稼也是为了几个月以后的收成。为来世做准备就是理所当然的事情。

4. 小结

“贪爱今生非教徒”，是从否定的角度阐明：如果仅仅为了贪爱现世的吃喝玩乐做打算，则即使行持善法，也不算是佛教徒。我们可以用这句教言为标尺，衡量自己是不是标准的佛教徒。

（二）“贪爱三界非出离”

1. 释义

出离，就是离三界苦，证涅槃乐。修外加行的目的就是修持、培养出离心。

很多人经常问：什么时候人身难得、寿命无常等外加行算是修完了？

检测外加行是否达标的尺度，是观察自己是否仍然贪爱三界。所谓三界是指欲界、色界、无色界，也即六道轮回。对三界中欲界的饿鬼、地狱、旁生三恶趣，应该没有人会贪爱，但还是有人会贪爱人、

天两道的人天福报。真正的出离心是对三界六道非但没有丝毫的留恋，甚至还有强烈的厌烦心。即使修行不是为了现世利益，但只要还存有来世享受人天福报的心，不想成佛，不想解脱，就不是出离心。

如果贪爱之心还存在，纵然修外加行花费了两年、三年、五年，都是徒劳，因为自己还贪爱三界轮回，哪怕尚存丝毫的贪念，就表明没有修好出离心。没有出离心，这就是外加行没有修好的表现。

2. 常观自心修出离

修出离心，首先要了知三界六道充满了痛苦，之后自然就不想再流转轮回了。

培养出离心的方法就是《离四贪》教言，具体修法就是外加行的修法。

平时不观察的时候，我们会自以为是寻求解脱的人。但此时我们要静下心来，好好检视自己：我想以后投生到哪里？有没有希望投生到人间或天上的希望，如果发现自己真的对六道中任何一道都不感兴趣了，就开始有出离心了，至少有了出离心的一半。至于另一半，还要看自己有没有希求解脱的念头。如果有，就有了完整的出离心。

我们要常常观察自己，如果还贪爱六道中的任何一道，就是对轮回痛苦思维不够，还没真正看清轮回的真相，没彻底了知轮回的痛苦，就还需要继续修外加行。

3. 出离心的高限与低限

对轮回根本没有任何兴趣，一心寻求解脱，也即像米拉日巴大师那样，放弃一切到山里修行，希望即生成佛的人，就有了高层次的出离心。如果做不到，就从低限开始，虽然希望自己的生活能够过得舒适一点，但最终的目的，不是享受人天福报，不是贪图物质享受，而是寻求解脱。

当生活美满幸福时，要想到：今生我既有舒适的生活，又有修行的机会，这是真正的福报。但这一切都是无常的，没有太大意义，我不能自认为高人一等而生傲慢，我一定要珍惜这个机会走上解脱的道路。能这样想，也算是有出离心。佛教徒也不一定要拒绝所有现代人的生活方式——到风景区旅游，到海边度假，到欧洲自驾，到咖啡厅喝咖啡，到茶馆喝茶，到电影院看电影等等，佛并没有要求我们排除一切金钱与物质享受，一定要像苦行僧一样生活。但我们不能当一个单纯的享乐主义者，不能把物质享乐作为生存目标，在拥有优裕生活的同时，也追求解脱、珍惜机会，积极闻思修行，这就是出离心的最低限度。

4. 小结

“贪爱三界非出离”，把挣钱、享受作为生命的全部意义，就是严重的贪爱，这样就没有出离心。我们必须常常反观自心：自己贪爱到了什么程度？有没有最低限的出离心？如果连最低限的出离心都没有，甚至以后都不能突破这一缺失，我们的解脱就没希望了。

（三）“贪爱自利非菩萨”

1. 释义

所谓菩萨，是指发大乘利他心者。教言指出：如果贪爱自利，不喜欢利他，随时随地都把自己的事作为头等大事的人，就没有菩提心，当然也不是菩萨。

2. 正视发心，低处着手

我们往往自认为正在修菩提心，甚至有人还自以为已经有了菩提心。那不妨自我检视一下：自己是为了谁在修行？最贪爱、最在乎的是自利还是利他？但目前的普遍情况是不容乐观的。

要改变这一现状，不妨从低处着手：虽然不能在每一个生活细节问题上都只考虑众生，但大的方向是为了利益一切众生。把自己的生命目标定为诚心实意地为了一切众生而求解脱，这样，就有了最低限度的菩提心。

在没有证悟一地的无我见解之前，凡夫随时随地都会冒出贪爱自利的念头——资粮道的时候比较严重，加行道后期会逐步淡化。证悟一地以后，虽然没有明显的自利心，但还有自私的种子、习气。所以，对凡夫来说，从低处入手比较切合实际，若是一下子要求太高，总看不到希望，久而久之，就可能产生对修习大乘佛法退失信心的危险性。所以，佛也没有这样要求初学者，而是要我们循序渐进、次第有序地学菩萨道、行菩萨道。首先把生存的目标建立起来，有了为一切众生而成佛的念头以后就算是菩萨了。如果连这个最低标准都没达到，根本没有菩提心的影子，就说明自己还需要从头去修菩提心。

3. 修行的秘密——大乘发心

小乘行人为了解决自己的生老病死，一心寻求解脱，不仅在生活细节上，而且总的方向、目标也是为了自己，这与大乘佛法是完全违背的。大乘佛教要求，在生活的每个细节上都要比利己更在乎利他。

对很多人来说，做到不贪今生，没有太大的问题；不贪三界六道，也勉强能接受。但不贪爱自利，就很难了。不过，我们也不用气馁，通过菩提心的修法肯定能达到目标。

在修行的道路上，有一个秘密，那就是：人的发心有着不可思议的力量，只要发心正确，总有一天目标可以实现。

在现实生活当中，很多时候也是这样，只要凭着一股勇气，坚持不懈地去做一件伟大的事业，总有一天会达成目标。相比之下，

修行就更有可能了，因为修行有很多方法。当内心不可思议的力量释放出来以后，很多自己不敢相信的事情都可以完成。更不用说这里面还有菩提心自身的力量，还有佛菩萨加持的力量以及很多其他不可思议的力量。佛经讲了四种不可思议，发了菩提心，就有了其中佛的力量不可思议和因果报应不可思议这两个不可思议。相信总有一天，我们一定会实现这个愿望。

4. 抉择两种解脱

轮回没有长远的幸福可言，实在不值得留恋。不想继续轮回，就必须寻求解脱。解脱有两种：大乘的解脱和小乘的解脱。小乘的解脱只是解脱了自己，不能利益任何人，包括父母、亲友在内。如果只顾自己，是很自私的。更何况，小乘的解脱虽然解决了自己的生老病死，但也是暂时的解决，小乘阿罗汉最终也要发菩提心，也要成佛，这叫做究竟一乘。在最终的时候，没有大乘、小乘，声闻、缘觉之别，只有一乘，那就是成佛！

5. 断灭见——自私自利的学说

几千年前，一个人想与自己的漂亮女儿行邪淫，遭到女儿的断然拒绝。他为了欺骗女儿，便写了很多关于人没有前后世，也没有善恶因果，应该及时行乐等方面的书。因为这种说法对一些人很有吸引力，所以后来就渐渐形成了一个宗派。几千年后，仍有很多人在大力推广这种学说。它彻底否定了轮回和因果，认为生命在死亡之后就进入了绝对的虚无与断灭，因果报应也是佛陀捏造出来的谬论。而实际上，人的生命并不是在死后就一了百了了，还有一个生命在延续，那时的我们可能是人、动物，或其它生命体；那时的我们仍然希求幸福害怕痛苦，但幸福和痛苦依然不受我们掌控，它是由因果决定的，种什么因得什么果，只要还在轮回中，一切都是未知数，

这点我们一定要清醒。

6. 反观内省

我们必须常常自省，骨子里究竟追求的是什么？在一切正常的时候，仿佛觉得自己就是菩萨，既有出离心，又有菩提心。一旦静下来观察自己的潜意识就会发现，自己最想做的还是发财——在不同地方，甚至不同国家买三四栋别墅，轮流去住；买几辆名车轮流地开；衣柜里装满名牌衣服等等等等。

如今是整顿自己的时候了，发现不足之处，就相应地去修外加行，尤其是四无量心与菩提心。

（四）“若有执著非正见”

1. 释义

正见，是指证悟空性的正确见解。不能有任何执著，甚至对空性的执著都不能有。如果存在着有、无、非有非无、亦有亦无的执著，就不是证悟空性的究竟见解。

2.“执著空性”的深意

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲：需要有空性的念头；但藏传佛教早期的很多上师又主张对空性不能有执著。包括不少印度论师在内的很多上师也认为：无论观察任何事物，当分析到空的时候，连空的念头都不能有。二者看似矛盾，其实不然。

什么是对空性的执著？就是认为空性是真实的、存在的。其实，宗喀巴大师的本意并不是这样，过去的上师们没有说错。宗喀巴大师也认为，这样执著空性的念头是不准确、不究竟、不是实有的。

但在修行初期，宗喀巴大师说的是对的，要破除对物质的执著，但是对空性的执著可以保留。当对物质有执著的时候，建立一个空

的念头、空的感受，就可以推翻我们对不空的执著。单空虽然不是高层的空性见，但它与轮回的根源是矛盾的，所以能断除轮回的根源。这样一来，对物质的实有执著就很容易推翻了。

在第六意识的范围当中，任何对立的价值观都有相互制约、此消彼长的关系，这是谁都无法否认的常规。

比如，如果有人认为金钱是万能的。要打破这个观点，就要在对方心里树立另一种相反的价值观——金钱不是我所想象的那么完美，金钱有很多负面的影响。这样，才能转变他原有的观念，从而慢慢减少对金钱的执著。

我们往往认为：一栋楼从刚刚建起到最后倒塌之间的七八十年，一直都是静止不动、始终如一的。

要打破这个念头，就需要建立新的观念：实际上，这栋楼中每块砖的分子、原子都在不停地运动、变化、生灭，一切都是无常变迁的本质。这样就可以打破对楼房常有的执著。

我们天生就有着顽固的不空执著，如果连空的感受、观念都没有，则即使打坐时心静下来了，感觉不到任何杂念，意识也会落到阿赖耶识当中。尽管表面上看起来，这种境界与大圆满里面的论述非常接近，也看似可以同显宗佛经里面的论述对号入座。其实，这只是心静下来而已，实则根本没有什么。意识落到阿赖耶识之中的境界，与轮回一点都不矛盾，这种法修再长时间，都对解脱没有丝毫助益。萨迦班智达和麦彭仁波切都批评了这种自以为是的人。

当年很多修行人就是没有真正体悟到上师教言中的深刻内涵，认为哪怕空性都是念头，任何念头都是杂念，都不需要，只要心静下来就可以了，从而落入了这样的窠臼。宗喀巴大师为了让他们摆脱这一固有程式，引渡他们走上解脱之路，就故意推翻了过去一些

上师的观点，极力推广单空的观念。这种人在打坐的时候，他的境界会落到空性当中，而不会落到阿赖耶识上了。我们如果能证悟这种空性，已经很不错了。

不仅修密宗的气脉明点一定要有上师的指导，修禅也是一样。如果没有经验丰富的禅师指导，盲修瞎练似地修禅是非常危险的，意识落到哪里都分不清楚。大手印、大圆满等密宗无相圆满次第的修行也是如此。

3. 远离一切戏论

“若有执著非正见”，若有执著，就不是正见。所以，最后对空性的执著也要放下，空与不空，净与不净，有为法与无为法，常与无常，幸福与痛苦，都是相对的法。任何相对的东西，其中一个不成立，另一个也就不成立。比如说左与右，如果从来没有左的概念，自然就不会出现右的概念。同样，如果从来都没有不空的观念，空的观念也不会产生，空是观待不空而成立的。凡是相互观待的，都叫做缘起；凡是缘起的，都是无常的有为法。所以常与无常、空与不空也是凡夫境界中的概念，是释迦牟尼佛和后来的上师们为了方便给我们讲空性，而创造的法相名词。

虽然密法中讲，一切现象都是清净的，但到了最后，清净和不清净都要否定。虽然讲中观的时候我们会说，一切都是空性，但实际上空性也不存在。在最后的境界中，根本没有语言能表述、意识能思维的东西存在。龙树菩萨在《中论》当中也再三提过：最后什么都不承认。在标准的正见当中，不能有任何执著！

当然，什么都不承认也有两种情况：一种是小偷明明偷了东西，却死不认账的不承认；另一种是根本没偷东西，当然也不能承认。同理，根本没有证悟，只是嘴上说不承认的人，就像偷了东西的小偷，

心里是没底的；而真正证悟了的人说不承认，是没有什么语言可以表达他的境界，就像没偷东西的人胸有成竹、理直气壮一样，这才是真正的不承认。

4. 次第修行，证悟实相

我们需要的当然是理直气壮、胸有成竹的不承认，但前提还是要从人身难得、死亡无常开始，一步一步往前走。小学生学小学课本，中学生学中学课本才是正经。如果小学生硬去学博士生的课本，就注定会失败。所以，不修加行，直接修禅宗、大圆满的绝大多数人，是注定会失败的。所以，还是要先修出离心与菩提心，然后再修空性。空性也要分两个层次：先修中观自续派的空性——单空，这个比较容易接受；然后再修远离一切执著的中观应成派的空性，这些全部修完以后，再修一两年的寂止修法，这样就为以后修大圆满或大手印奠定了坚实的基础。然后再去请一位真正的、有大圆满证悟境界的上师传授大圆满，并孜孜不倦地修持，最后就一定会成功。

饶益有情戒

一、总义

很多学大乘佛法的人会去学《入菩萨行论》。《入菩萨行论》是所有大乘关于菩提心的论典当中，最殊胜、最有价值而且最完整的一部论典。学完以后，基本上关于菩提心的修法、菩萨戒等相关知识都懂得了。在《普贤上师言教》等许多大乘论典当中，也介绍了菩提心的修法。但如果没有实修菩提心，则即使把《入菩萨行论》等论典从头到尾全部背下来，菩提心在我们日常生活当中所起的作用还是微乎其微。

菩提心有两种：愿菩提心和行菩提心。还没有真正的行动，只是有一种心愿：为了度化一切众生，我一定要成佛，叫愿菩提心；有了愿菩提心以后，就可以称为菩萨了。

因为每个人慈悲心的力度都不一样，所以愿菩提心也有三种不同的层次：

第一，最殊胜的发心，是牧童似的菩提心。

牧童一般会让牛羊走在前面，自己则跟在牛羊后面。此种发心

的人大悲心非常强烈，根本不关心自己成不成佛，一心一意想让轮回中的一切众生成佛。发誓当所有众生成佛以后，自己才成佛。虽然自己留在后面不成佛，也不一定有缘度化轮回众生，但在强烈的大悲心生起以后，会生起这种殊胜的心愿——众生没有成佛之前，自己不成佛。

当然，这种心愿其实并不会实现。就像释迦牟尼佛当年也发心：只要轮回当中有一个众生存在，我就不成佛，而要竭力去度化未成佛的众生。但释迦牟尼佛却提前成佛了，并利益了更多的众生。因为殊胜大悲心的力度很强，所以会让他快速成佛。这是自然规律，就算他不想成佛也没有办法，因为成佛的因缘已经成熟了。

第二，船夫似的菩提心。

开船的船夫最后会与乘客一起到达彼岸。同样，有些人会发愿：我既不愿意走到众生前面，也不留到众生后面，我要与所有众生一起成佛。

这个愿望也不可能实现，因为轮回当中的众生无边无际，无论怎样去度，永远都有未度的众生存在。佛菩萨每一瞬间都在度化无量众生，仍然无法度完所有众生。尽管如此，我们仍然要迎难而上，发誓度尽无边无际的众生，即使能力有限，也尽力而为，能度多少度多少，总有众生被我们度化，这也证明了菩萨心愿的不可思议、广大无比。

第三，国王似的菩提心。

就像国王是自己先拥有王权之后，再利用手中的权势去帮助、护持民众一样，这种菩萨是发愿自己先成佛，然后再去度化所有众生，这个愿望是可以实现的。

这三种不同的菩提心，都不是发心度一部分众生，也不是发心能度多少就度多少，而是度尽所有众生。这样的决心和勇气来自于

大悲心。

无论是在家人、出家人、富人、穷人、有地位的人、没有地位的人，只要具备其中任何一种菩提心，从此就可以称为菩萨。我们不能认为，菩萨是神仙或是念经念得多与受戒纤尘不染的人，其实只要有了上述菩提心的人，就是菩萨。

我们一定要争取即生证悟，实在不能即生证悟，至少也要修成出离心和菩提心，这样就有了非常好的基础。如果当了一辈子的佛教徒，却连出离心与菩提心都没有，那这一生就算是白活了。

菩萨戒与居士戒和出家戒等小乘佛教的别解脱戒不一样。小乘戒受持的时间，是尽形寿——从守戒之日到今生死亡之间，而不是生生世世。一旦死亡，戒体就自动消失；菩萨戒则是从受戒之日乃至成佛之间，即使死亡，菩萨戒也不会消失。依靠菩萨戒的引发力，下辈子就有可能会投生到有大乘佛法的地方，并找到具德的大乘善知识。即使没有找到善知识或大乘佛法，菩萨戒也会发挥作用，让具戒者自然而然就具备大悲心与菩提心。

关于这一点，过去也有很多公案。有些学小乘佛教的修行人，虽然他所处的环境是小乘佛教的环境；传法的上师是宣讲小乘佛教的上师；接触的道友也是修持小乘佛教的。但这种人却具有与生俱来的慈悲心与菩提心。如果我们即生好好修持菩提心，以后的生生世世也一定会越来越好。

过去的上师们说过：我们虽然在这一生当中没有修出真实无伪的标准菩提心，只有造作的相似菩提心。即便如此，我们下一世也能度化像整个世界的人这么多的众生，这就是菩提心的力量。

菩提心对我们来说太重要了，所以藏地有些大乘上师会在一生当中宣讲几百次《入行论》。可以说，在某种程度上，菩提心是万能的。从消除罪障的角度来说，在菩提心生起的一瞬间，我们从无

始以来所造的五无间罪等罄竹难书的罪业，都有可能连根拔除。就算没有彻底消灭罪业，也不会让我们堕地狱太久，蒙受不可堪忍的痛苦；从积累资粮的角度来说，只要菩提心一生起，就能积攒无量的资粮。正如《入中论》所说："声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。"如果没有菩提心，世上不会有任何一尊佛。只有发了菩提心，才能最终成佛。即使是八地菩萨，如果没有菩提心，就会永远安住于禅定状态而出不来，这样也就不能成佛。因为八地菩萨断除了所有的我执，他的禅定境界非常寂静，没有任何障碍的，一旦他进入禅定状态，如果没有菩提心，八地菩萨的修行就会从此间断，再不能往上发展。即便是成佛以后，假使佛没有菩提心，则佛陀度化众生的事业也会间断。就像阿罗汉一样，证悟了空性，断除了贪嗔痴我慢，却不会度众生，所以菩提心与菩萨戒非常重要。

戒律要保持清净，也只能依靠菩提心。阿底峡尊者的一位弟子曾问阿底峡尊者：该怎样清净戒律？阿底峡回答说：有菩提心就能清净戒律。我们都是修学大乘佛法的人，修学大乘佛法一定要修学菩提心；真正修起了菩提心以后，就应该受菩萨戒，而且不能犯菩萨戒。

菩萨戒有三种：摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。

摄律仪戒中，包含了居士五戒，出家人的沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒，以及按照龙树菩萨仪轨所讲的十八条或二十条根本戒，或无著菩萨所讲的四条根本戒（详见《慧灯之光》叁之"如何自受菩萨戒"）。大乘佛教、小乘佛教与世间法，以发心来判断。有菩提心的人去受别解脱戒，则别解脱戒也会成为菩萨戒。如果没有菩提心，只有出离心，则其受的别解脱戒就是小乘的戒；如果连出离心都没有，只是为了享受人天福报而去受戒，则只能称为人天佛法。

二、正义

此处要介绍的，是饶益有情戒，也即利益众生的戒。

饶益有情戒有十一条，发了菩提心的人如果有能力去做这十一条，却故意不去做，就会犯戒，只是罪过并没有违反十八条或二十条根本戒那么严重，但也会犯一个细微的戒。

（一）帮助众生

有两种需要帮助的对象：

第一，需要帮助工作的。凡是比较有意义的事情菩萨就应该去帮助。有意义与没有意义的界限是：间接或直接对众生有害，或者是对众生没有利益的事情，都叫做无利、没有意义；间接或直接对众生有利的事情，都叫做有意义。

第二，需要帮助救苦的。帮助病人、残疾人、精神病患者等等，比如看到众生生病了，就去买药给对方吃，或带对方去看病，去医院当义工照顾病人；看到动物生病了，如果有能力，就把动物送到兽医院治病等等。在这些方面，有些基督教徒做得非常好。

虽然一个普通人做不出什么惊天动地的事情，但若能以伟大的菩提心作为基础，点点滴滴做一些事情，也能成为大乘利众之沧海一粟。

但是，帮助众生不能以闻思修作为代价。如果放弃闻思修，去帮助众生做一些不是很重要的事情。虽然表面上看来是在帮助众生，是在做一件好事，但是实际上却放弃了更重要的利生之事，从长远来看，这是得不偿失，对众生没有太大帮助。其实，真正发了菩提心的人的闻思修，就是利益众生。

但是，除了闻思修行的时间以外，如果还有时间去帮助他众，却因为懒惰而不去帮助他人，就会犯戒。

人类从有史以来到现在，任何一种文化与思想体系当中，都没产生和出现过菩提心这样的思想。在大乘佛法里，行为的伟大与否，好坏之别，是以利益众生为分水岭，对众生越有利，就越伟大。

（二）教化众生

教化众生，也即教给众生各种方法。具体有两种：第一，是教授出世间的方法。比如闻思的方法、修出离心和菩提心的方法、修禅定和证悟空性的方法等等；第二，是世间的生活和工作方面的方法。比如说，假如有人在做一些对众生没有什么伤害的生意时，经常出问题，搞得焦头烂额、狼狈不堪，如果我们很清楚他的问题出在哪里，也有能力帮助，就要给他出主意，并设法帮助他。如果把别人的困难不当一回事，不愿施以援手，就会犯戒。因为这种行为已经与我们当初发的菩提心有一点冲突了。

（三）报恩

世间人也会说：滴水之恩、涌泉相报。凡是对自己有恩的众生，都应该报恩。报恩有两种：一种是对不求回报的对境报恩；一种是对希望得到回报的对象报恩。在菩提心基础上的报恩，与世俗伦理道德中讲的报恩有所不同：世间的报恩，多数是带有礼尚往来，我敬你一尺、你回我一丈的想法，或认为某人对自己好是理所当然的，所以不需要自己报恩等想法；菩提心所摄持的报恩，是不求回报的，而且无论对方是否要求回报，都一视同仁、知恩报恩。

本来众生都曾经是自己的母亲，对自己恩重如山，所以我们理应对一切众生发菩提心。哪怕众生的微小恩德，也要尽力报答。若

能养成这样的习惯，对我们菩提心的成长会很有帮助。

（四）救灾

灾难包括自然灾害和人为的灾难。在发生地震、水灾、干旱等各种灾害时，大乘佛教徒应该带头去救灾。作为佛教徒，在大灾大难来临的时候，做一些力所能及的事情是情理所在。能去灾区直接救援就决不推辞，即使不能去现场，也可以通过捐款等各种方式来帮助受灾众生。大乘佛法一直都在强调利益众生，如果仅说不做，那就是虚伪。

俗话说：磨刀不误砍柴工。佛教徒也应该重视自己的修行，具有一定能力的时候，再去度化众生、帮助众生，则利益众生的力度更大、效果更好，也是很有效的途径。

打一个比方，假如东门着火了，井水在西门，自己又在城中心。若要救火，就必须先赶往西门去打水。如果慌不择路，两手空空地去往东门，虽然似乎是在赶往火灾现场救急，但实际上根本起不到作用。而看似南辕北辙的前往西门，才真正是明智之举。帮助众生也必须具备一定的能力、条件与工具。

（五）消除精神痛苦

精神痛苦指失去亲人、失去财产、失恋、失业等引起的焦虑、抑郁症等各种精神病，现代人非常需要这方面的帮助。在这个问题上，佛教将来能起到很大的作用。大乘佛教徒在遇到精神病患者的时候，应该去帮助他们。在大乘佛法里，也有很多真正能解决心理疾苦的方法。这样就能有效地帮助对方缓解各种精神上的痛苦。所以，佛教徒，尤其是学大乘佛法的人，应该带头去消弭众生的心理重负。

（六）扶贫

根据自己的经济条件，尽量去帮助那些穷困潦倒、一贫如洗的人。这也是六波罗蜜多当中的布施度。金钱的价值是解决贫穷的痛苦。而舍不得用，舍不得给的金钱等于不存在。有机会帮助穷人是很荣幸的，得到帮助的人也会很高兴的。菩萨需要的就是让众生高兴，这就够了。

（七）给予依处

如果有人想依止自己，来求学或寻求帮助，而且是诚心的，就应该允许对方依靠、依止，但不能有任何自私心。依止以后，一定要给他创造学习和修行的条件，也要想方设法为对方解决生活问题。如果不能做到，则不让对方依止也可以。

（八）随顺众生

如果有人为了表示好感，而诚心诚意地送给自己一点吃的、喝的等小心意，或因为喜欢和自己在一起，而邀约自己，在没有什么不便或不会对对方不利的情况下，就应该随顺对方，接受对方的好意，经常与对方保持来往，吃吃饭、聊聊天。并通过这种方法让对方行菩萨道、走解脱路。

大乘佛教徒在随顺众生的过程中，若发现因自己的言行举止而给对方造成痛苦或不开心的时候，应如此观察：以此痛苦或不开心能否令此人改邪归正或断恶行善，如果不能，就应随顺众生，而不能使其痛苦；若能令其改邪归正或断恶行善，就不能随顺众生，因为这样才能最终利益对方。如果发现，自己随顺众生的行为，虽然能让对方暂时幸福开心，但最终却于其有害的话，也不能随顺。以

此类推，就能知道随顺与不随顺的尺度。

现在很多学佛的人就不懂得随顺，因为自己吃素，就要求全家都必须吃素，所以经常在家里闹出矛盾，搞得全家都不愉快。其实，我们也可以随顺家人，吃三净肉或肉边菜，然后逐渐地引导对方取舍因果。但不能为了随顺家人，就去杀鸡、杀鱼、吃海鲜，这是原则性的问题，所以不能让步。从大乘佛法的角度来讲，诸如性质恶劣的杀、盗、淫、妄、酒等行为，会对众生构成极大伤害，就不能毫无原则地随顺。除了这类事情以外，还是尽力随缘。在没有必要的情况下，不随顺众生是不对的。

佛教要与时俱进，佛教徒也应该融入社会，把修行与工作，学佛与家庭的关系协调好，不要搞得冲突四起，这样佛教才能有发展空间。我们不能因为学佛就与社会格格不入，这样就没人敢学佛了。虽然从菩提心当中产生的一些行为会显得与众不同，但在没有必要的时候，我们的外表应该跟大家一样。 佛教修行与生活不矛盾，但也要注意协调关系，融入生活。

（九）赞叹入正道者的功德

看到别人有信心、布施、戒定慧和闻思修等功德的时候，要赞叹和鼓励，以令对方高兴、精进。当然，如果赞叹会导致对方产生傲慢等不良情绪，就可以不赞叹。

凡夫的性格或习气就是喜欢讲自己的功德，而不喜欢讲别人的功德。即使明明看到了，都避而不谈。佛教，尤其是大乘佛教提倡要学会赞叹、宣扬别人的功德，隐藏、淡化自己的功德。

（十）挽救入邪道者

在众生造恶业的时候，应该想办法挽救对方，令对方转变。在

保证自己没有自私和嗔恨心的情况下，可以以慈悲心根据犯罪的轻重适当地予以批评或惩罚，但前提是为了对方好，哪怕仅有一点自私，所谓的批评与惩罚就会成为罪业，所以不允许。

如果见到别人造恶，却不愿得罪人，充当好好先生，让对方继续干坏事，就是放弃众生，如果这样，就会犯戒。

（十一）用神通度化众生

一般情况下，佛陀不允许宣讲、示现神通，但在必要的情况下，可以用神通度众生。假如对方看到自己示现神通之后，会对自己言听计从，继而断恶从善，此时若除了利益众生之外没有其它理由，就应该示现神通去度化对方。假使有神通而不示现，就会犯戒。当然，如果没有神通，则不示现也不会犯戒。

《百业经》当中，有很多这样的故事：有些很野蛮的国王、军官，在杀害一些阿罗汉的时候，无论怎样劝告，都拒不听从、一意孤行时，阿罗汉一示现神通，他们当即跪下来磕头求饶、悉心忏悔，并从此成为虔诚的佛教徒。这就是示现神通的好处。

以上十一条戒，为饶益有情戒。除了其中最后一条以外，其他十条我们普通人也都可以做到。发了菩提心以后，利益众生就是我们的工作，不需要媒体的宣传，他人的夸赞，将来的回报，它就像吃饭一样是一件稀松平常的事。有菩提心作为基础，我们做的任何利益众生的事情，才能真正利益到众生。我们的人生才真正是伟大、光荣、有意义的。

菩萨戒浅释

一、总义

（一）学受菩萨戒的重要性

在社会转型期，有些人颠覆了传统的价值观念，正确的价值观念还没建立，这些人很难做到无私奉献，更难以受持菩萨戒。

佛经中说，在其他佛刹中多世累劫积累资粮的功德，也没有在娑婆世界里受持戒律的功德大。因为像极乐世界那样的佛刹，众生的烦恼十分微弱，面对的诱惑也少之又少，在这样清净的佛刹里持戒，就不是很困难，但在娑婆世界这样的环境中就大不相同了。虽然只受一两条居士戒，比如不杀生、不妄语、不饮酒等等还问题不大，绝大多数人也能做到，在持戒的过程中，也不会遇到很大的困难或太大的冲突，但菩提心、菩萨戒的出发点，是放弃自私去奉献，这就非常难了。

但人生是很短暂的，在这短暂的时间里，如果只是以物质享受方面的幸福为目标，丝毫不考虑他众与来世，为了名利而付出一生

所有的代价，其收获却微乎其微，这是多么没有意义的人生啊！

事实就是如此，世间人认为有意义的事情，在佛菩萨看来，就像从大人的角度去看幼儿的游戏，会觉得天真幼稚、毫无意义一样。不要说佛菩萨，就是修行层次比我们稍高一点的人，也不会把我们孜孜追求的东西看得多么了不起。

思想层次不同，看问题的视角也大不一样。从解脱或修行的角度来说，我们目前尚处于最低层，所以对问题的认识也是错误而片面的。随着境界的逐步提升，看问题的清醒程度也会相应提高，佛菩萨认为有意义的，才是真正有意义的；佛菩萨认为没有意义的，就不值得去下功夫。

虽然凡夫还不能完全按照菩提心的要求去做，但却看得出它是值得花费精力而为之奋斗的。《入行论》云："佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。"三世诸佛反复研究以后，发现菩提心对众生最有利。我们跟着佛的教导去修，就绝不会有任何错误。

发起菩提心、受持菩萨戒，是人生最重大的事情。佛经中也讲过，只要有菩提心或菩萨戒，修行或解脱道路上最大的问题就已经解决了。所以，我们一定要发菩提心、受菩萨戒，要明白世俗享受不是生存的目标。

当然，在家人不可能完全脱离世间生活，适当地发展自己的事业和工作是需要的，但我们一定要清楚，世俗享受不是我们的生存目标。我们的追求目标是菩提心——成佛并利益众生。成佛实际上是一种方法，就像计算机升级以后，可以更好地工作一样，成佛的目的，也是为了更好地利益众生。假如没有菩提心，建立在菩提心基础上的所有事情，包括成佛在内，都无法成功。

当我们离开这个世界的时候，如果还是没有菩提心、菩萨戒，

这一生就白活了，来之不易的人身也就空耗了，那是非常可惜的！

大家有没有想过，如果在修行体会方面始终是一片空白，大乘种性成熟的标志一直没有生起，而我们很多人的人生的五分之三、四都已经过了，剩下来的五分之一、二也会很快飞驰而去。

在释迦佛圆寂的时候，在场的阿罗汉因为了知轮回的真相，所以都没有哭。只有阿难因为没有证悟阿罗汉果位，所以悲痛欲绝、号啕大哭。释迦牟尼佛告诉阿难：我很早以前就给你们说过，所有我们认为最珍贵、最心爱的，都终将失去。

这句话提醒我们：圆满的人身、修行的机会，也即佛陀说的最珍贵、最美丽的东西，都是会失去的。

尽管我们的物质生活不一定都很完美，但从修行的角度来说，能值遇大乘佛法，有修菩提心的机会，就是非常完美的生命。但这个完美的生命也会失去，所以我们一定要珍惜，要重视菩提心。

现在很多人在怎样挣钱、工作、发展事业方面，都有一整套的打算，但对怎样提升自己的慈悲心和智慧，却茫然无措。

要知道，去庙里拜佛、烧香，并不是真正的学佛，而只是供佛。如果动机纯正、发心清净，拿钱去帮助穷人、照顾病人、救济灾民，也只是佛教中的一部分，而不是全部。佛教最重要的内容，是自利利他。除了修证以外，金钱、名利、地位都不能彻底地自利利他，所以，凡是佛教徒都要重视修行。受持菩萨戒，也是修行的一部分。

佛经讲过，没有戒律，就不会有禅定；没有禅定，就不会有无我的智慧；没有无我的智慧，就不能断除烦恼。戒、定、慧之间，有着密切的因果关系，其中缺少了一个因，就不会有后面的果，所以受菩萨戒很重要。

很多居士喜欢供护法、修本尊，几乎没有一个人不问：我的本

尊是哪个？但我认为，修本尊现在还不是很重要，如果没有出离心和菩提心，即使修本尊，也没有什么意义。

修护法也是一样，在没有出离心、菩提心的前提下修世间护法，或许可以得到一些临时、短暂的帮助。比如事业顺利、生意兴隆等等，但世间护法却无法让我们得解脱。至于出世间的护法，如果没有出离心和菩提心，就根本没有办法修。因为没有出离心和菩提心，所修所做的一切都是世间法，出世间的护法不喜欢我们修世间法，所以不会帮助我们。

只有当出离心和菩提心修好以后，想修什么法都很容易，而且都会成为解脱之因。

但如果受了菩萨戒，却对菩萨戒的学处一无所知，就有可能今天受戒明天犯戒。所以，了解菩萨戒的大概内容，也是很重要的！

（二）传戒者的要求

传戒的善知识需要具备三个条件。首先，就像传授别解脱戒的人必须具备其所传授的戒体一样，传授菩萨戒者也一定要有菩萨戒；第二，通达大乘佛法；第三，传戒过程中，能听懂传授菩萨戒仪轨中相关问答的词句内容，能如实表达仪轨的词义。这是传戒者的基本要求。第一次受戒时，应该在具有上述条件的善知识面前受。

但也不是只要有愿菩提心，就可以在其座前受菩萨戒。不行六度，对度化众生不是很积极、很投入的人，即使有愿菩提心，也不能当作受菩萨戒的善知识。

宗喀巴大师也说过，他十分感谢释迦牟尼佛允许后人在佛像前或者观想佛菩萨来受菩萨戒。因为找一个真正有菩提心的大乘善知识很难，虽然在知识方面，精通佛教三藏十二部的人很少，但比较聪明的人学上七年八年就可以懂得一部分，所以不是很难。但有真

实无伪的菩提心很难，即使有，那些善知识也不会向别人表示自己有菩提心。如果佛陀一定要我们在真正的大乘善知识面前受戒，那就算我们的菩提心发起来了，也很难得戒。所以建议你们先在佛像前观想受戒。

（三）受戒者的要求

菩萨戒不同于别解脱戒，别解脱戒只有人可以受持，人以外的众生则不能得到别解脱戒的戒体；而菩萨戒在受戒者种类方面没有什么限制，只要对大乘佛法有信心，具有菩提心，愿意受菩萨戒，任何众生都可以受。

关于受菩萨戒，龙树菩萨和无著菩萨的传承与戒条有些不同。按照无著菩萨的要求，只有在别解脱戒的基础上，才能受菩萨戒；而龙树菩萨的传承却没有这样的要求。

无论如何，二者的实质内容是一样的。无著菩萨所说的“别解脱戒”的意思，不一定是指别解脱戒的真实戒体，而是说必须按照别解脱戒的要求去做：断除杀、盗、淫、妄、酒等等。如果一条戒都不能守，而随意杀人、偷盗，就没有办法受持菩萨戒。所以，在受菩萨戒之前如果有居士戒，那就很完整。即使没有受居士戒，也不成问题，因为受菩萨戒的时候，同样也受了不杀生、不偷盗等戒条，所以没有太大差别。

最理想的次第，是先受居士戒；然后精进修持菩提心，在自认自己有菩提心时，再受持菩萨戒；在菩萨戒的基础上，再受持密宗誓言——灌顶。

（四）受戒方法

依照龙树菩萨的传承，菩萨戒的受戒方法有三种。

第一种，是在具备上述三个条件的善知识座前受持。

第二种，是在加持力不同寻常的佛像前受持。

虽然每尊佛像都有加持，但加持力却千差万别。比如拉萨大昭寺的释迦牟尼佛像，就有着无与伦比的加持力。除此以外，很多古老的寺庙里面，也藏有真身舍利。供养佛舍利和真佛的功德完全等同，在佛的真身舍利前发愿，与在佛的真身座前发愿也是一样的。

第三种，在没有善知识与佛像的情况下，根机比较好、善根比较成熟的人，可以观想诸如皈依境之类的三宝福田而受持。

无著大师的菩萨戒比较严格，他说：如果实在找不到上师，或是在寻找善知识的路途当中有生命危险，或是在路途当中有可能犯其它的根本戒，就可以在家里观想受戒。除此以外，还是要在善知识面前受持。

在《慧灯之光》叁里面，有“如何自受菩萨戒”。在《喇荣课诵集》里面，也刊录了受持菩萨戒的念诵仪轨。依照后两种方式受戒的人，可以按此仪轨念诵。

请注意，佛陀没有开许可以有选择地受持同层次菩萨戒中的戒条，比如在中等根机的四条戒里，只受持其中的两条，其它的不受；只能在上等根机、中等根机、下等根机三种戒律当中选择。如果选了其中某一层次的戒体，就必须守持该层次的所有戒条。

（五）受持菩萨戒的基础——菩提心

很多佛教徒会说自己学的是大乘佛法。而大乘佛法的基础，是发菩提心。没有菩提心，就不叫大乘佛法。要发菩提心，就要守菩萨戒。没有菩萨戒的戒体，菩萨的修法、智慧、基础就不存在。所以，大乘行人不仅要发菩提心，还要受菩萨戒。

汉传佛教有三坛大戒的仪轨：沙弥戒、比丘戒、菩萨戒都一起

传授。以这种方式受菩萨戒非常好，但有两种人却不能得到菩萨戒的戒体。第一种人，是只发愿菩提心，为度化一切众生而发誓成佛，却不想行持菩萨学处（布施、忍辱等六度）的人；第二种人，是连愿菩提心都没有，也即根本没有发菩提心的人。

请注意，菩提心跟菩萨戒是有一定差别的，愿菩提心和愿菩提心的戒体不一样；行菩提心和行菩提心的戒体也不一样。愿、行菩提心，只是在心里发心而已，是菩提心，但还没有形成戒体。把它们转变成戒体以后，就叫做菩萨戒。

愿菩提心，是受持菩萨戒的最低要求。在没有受菩萨戒之前，一定要有菩提心，仅仅了解菩提心还不够，还要有一定的修行，在修持了慈心、悲心等菩提心方面的修法之后，才可以受三坛大戒中的菩萨戒。

比如，在没有出离心的前提下，受居士五戒等别解脱戒，也不能得到真正的戒体，而只能得到一种属于世间法的戒体。只有具备了出离心，所受之戒才能成为别解脱戒。同样，在没有愿菩提心或没有修菩提心的情况下受戒，虽然属于一种善法，也有一些善根，从此断除菩萨戒的违品当然很好，但这还不算是大乘菩提心，所以即使受戒，也只是一个形式，而不能得到戒体。因为菩萨戒建立在菩提心的基础之上，没有菩提心的基础，就不可能得到菩萨戒。就算到释迦牟尼佛或观世音菩萨座前受戒，也不会得戒。

由于缺乏佛法方面的关键知识，我们往往会做出自以为是正法，而实际上却不如法的行为。比如，在没有出离心的情况下受居士戒，自以为得到了别解脱戒，实际上却没有；在没有发菩提心的前提下受菩萨戒，自以为得了菩萨戒，实际上也没有等等。

谁都知道，做工作上的事情，也要讲究次第或顺序，如果违背了这一原则，就连很简单的世间法也做不成。佛法尤其如此。既然

佛菩萨给我们制定了修行次第，修行的时候，就要按照佛菩萨的要求去修。如果不依照次第，我们的修行也不能成为正法。所以，我们不必急着受菩萨戒，而应先修菩提心。

（六）生起愿菩提心的因素

那么，怎样才能生起愿菩提心呢？

佛经里主要讲了五个因素：

第一，是依止大乘善知识，这是最关键的。没有大乘善知识的引导，我们不可能在根本没有听过大乘佛法的情况下主动发菩提心，在大乘善知识的带动下，我们才能发菩提心，走上真正的菩提道。否则，仅凭自己的力量，很难走上大乘之道。

第二，是菩萨种姓。本来，每个众生，包括昆虫之类的小生命，都有佛性如来藏，但这个佛性要变成菩萨种姓并进一步成熟，就需要前世的因缘和善根以及大乘善知识的引导。否则，菩萨种姓就不会成熟。

以什么标志去衡量菩萨种姓成熟没有呢？

菩萨的种姓有两种：一种是智慧的种姓，另外一种是慈悲的种姓。

《入中论》里讲过，对空性有特别的兴趣，一听到大乘佛法里面的空性、大中观、光明，不但能理解、不排斥，还会非常激动，汗毛竖立，眼泪直流，有这样的标志，就说明大乘智慧的种姓成熟了。

在听到菩提心、利益众生、放弃自私等大乘佛法的关键词句与大菩萨们的高尚行为时，激动万分，涕泪四流，心潮澎湃，就说明慈悲心的种姓成熟了。

此处所讲的种姓成熟，不是指生起真正的菩提心，故而还算不

上是真正的菩萨，但已经离菩提心或者菩萨很近了。就好比早晨太阳还没有出来时，仅能看到东边的曙光，但还不能看到光芒四射的太阳一样。

我们可以自我衡量一下，自己到底有没有这样的经历。仅仅一两次不算，倘若经常如此，就可以证明自己的大乘种姓成熟了。

如果对空性和利益众生没什么特别的感受，麻木不仁、充耳不闻，则大乘种姓成熟的曙光都没有出现，离生起菩提心还有比较遥远的距离。这就需要精进努力地积累资粮、忏悔罪障，否则就很难成熟大乘种姓。

慈悲种姓成熟的人听了世俗菩提心方面的法，然后再去修，就很容易生起不造作的菩提心；智慧种姓成熟的人听了空性法门，并遵照修持，至少不久就可以初步证悟。所以，如果发现自己有种姓成熟的标志，就要趁热打铁、再接再厉，争取早日证悟，生起真正的慈悲心与菩提心。

很多人在修行或做其他事情时，经常会咨询空行母、瑜伽师，自己该如何行事。我们不需要去问，自己该做什么不该做什么，释迦牟尼佛都说得清清楚楚。虽然该做的不一定都能做到，不该做的未必都能放下，但这只是自己的问题，在这些关键问题上，没有必要去问谁，任何一个空行母、瑜伽师，都不可能超越释迦牟尼佛的智慧。如果有了种姓成熟的标志，不用问谁，自己肯定已经与菩提心（胜义菩提心和世俗菩提心）仅有一步之遥，只需乘胜追击就可以成功了。如果没有发现这些标志，就算空行母、瑜伽师说你明天成佛也没有用。

修行的问题，一定要用佛经——佛的智慧、佛的教导来衡量、印证与判断。《大藏经》里那么多的经论，就是我们的指路明灯。

第三，是资粮。任何一个在大乘发心的基础上做出来的善事，无论是在闻思修方面还是其他方面，都叫做资粮。资粮包括前世所

修的资粮与今生所修的资粮两种。依靠资粮的力量，我们才有可能生起菩提心。

第四，广闻大乘佛法。很多人听过《入菩萨行论》和《菩提道次第广论》，这两部论典都是非常关键的大乘论典。《入菩萨行论》从头到尾一直强调的都是菩提心，《菩提道次第广论》虽然不是自始至终都讲菩提心，但有相当一部分内容也是讲菩提心的。学了这两部论典，对大乘佛法的全貌应该会有一个基本的概念，用于指导实修也是足够的了。

如果想进一步学习，也可以看看大藏经里的其他大乘经论。

第五，就是修行。反反复复地修持与菩提心有关的慈、悲、喜、舍四无量心，这样获得的菩提心会非常稳定。

在五个条件都具备的前提下，生起愿菩提心和行菩提心不是很难。在没有生起不造作的菩提心之前，受菩萨戒只能积累一些善根，却没有什么实际意义，所以一定要设法尽早让自己生起菩提心。

（七）三种菩萨戒

菩萨戒可以归纳为三种，在三种菩萨戒里面，包含了所有大乘佛法的修持。

第一种菩萨戒，叫做禁恶行戒，也即禁止、断除违背菩萨戒行为的戒。小乘别解脱戒就包含在这条戒当中。

大乘同样也有别解脱戒，它与小乘别解脱戒的差别主要在于发心。小乘行人仅仅是在出离心的基础上受戒，其最后要达到的目标，是自己证得阿罗汉的果位；大乘行人不仅要有出离心，还要有菩提心，在菩提心的基础上不盗、不杀、不妄语等等。最后达到的目标，是成佛并圆满地利益众生。

大乘和小乘在出家的戒律方面也有一些区别，小乘出家人在具备所有犯戒条件的情况下犯了根本戒，是不能恢复的，至少今生不能恢复。大乘佛法规定：如果有不造作的菩提心，不但在家人的戒律可以恢复，而且出家人的戒律也可以恢复。

这是大乘佛法和小乘佛法在别解脱戒方面的差别。

藏传佛教不管是受在家还是出家的别解脱戒，本身仪轨中都有发菩提心的内容，所以这些受戒仪轨属于大乘受戒仪轨，但倘若受戒者自己没有发心，仅仅念仪轨还是没有用。

另外，禁止恶行戒中还包含了菩萨不共的戒律。比如，从文殊菩萨传到龙树菩萨，再从龙树菩萨传到寂天菩萨等等的，名义上有十八条，实际上有十四条的禁止恶行戒，或者，从弥勒菩萨传到印度的无著菩萨，然后从无著菩萨、世亲菩萨、阿底峡尊者再传到西藏的四条根本戒，这些都叫做禁止恶行戒。

第二种菩萨戒，叫做摄受善法戒，也即广行善法戒，为了成佛而广行菩萨道的戒条。

这条戒律主要是指自己的闻思修。在菩提心的基础上修任何法做任何善事，都属于这条戒。

第三种菩萨戒，叫饶益众生戒。主要指的是利益众生，而不是自己的成就。

三条戒的顺序安排，也有一定的道理：在刚开始学佛时，首先要放弃恶行：杀、盗、淫、妄、酒等等。如果不放弃，仍然肆无忌惮地行持与菩提心严重违背的杀、盗、淫、妄，就无法发菩提心。在断除恶行以后，我们的行为会规范一些，所以第一个要放下的，就是杀、盗、淫、妄等恶行。

当我们把粗大的恶行放下以后，是不是就足够了呢？不是。在

戒除恶行的基础上，还要广行菩萨道，特别是闻、思、修。通过闻思修来提高自己的觉悟境界以后，才能更好地利益众生。

以前的修行人都认为，普通修行人先不要急着讲经说法，而是选择一个比较适应的环境自己修行。在菩提心、证悟空性方面都有一定力量的时候，才可以去利益众生。

关于讲经说法，佛经上也讲过：在市场或其他场合看到鱼、鸟等很多众生的时候，给他们念缘起咒与缘起咒翻译以后的意思："诸法从缘起，如来说是因，彼法因缘尽，是大沙门说。" 或者在山上修行的时候，观想周围的每一棵植物如花、草、树木等等，跟自己一起念缘起咒，然后回向一切众生。在这个偈颂里面，包含了整个佛法的戒、定、慧三学。念诵缘起咒，也可以算作法布施，普通人的法布施就是这样。

在修行次第上，佛陀有着非常严格的要求：自己没有成就的人，不能使众生成就；自己没有解脱的人，不能使他人解脱；自己没有断除烦恼的人，不能使他人断除烦恼。这是一个原则，虽然最终的目的是利益众生、度化众生，但要达到这个目的也需要一个过程。即使今天发了菩提心，明天也不一定能利益众生，毕竟自己还没有利益众生的能力。如果现在去利益众生，虽然发心很好，但因为没有能力，所以一遇到困难就会望而生畏，而且有可能退失菩提心，从而导致修行上的严重障碍。因此佛不赞叹过早利益众生。我们目前的首要工作是提高自己利益众生的能力，故而要摄受善法。

一般世间人却与此相反，从不想怎么提升自己利益众生的能力，而是整日琢磨着：我的电脑要升级；我的职位要提升；我要卖掉旧车，换一辆新的高级轿车；我房子太小、太旧、环境太差，我要买一套新房子等等，始终考虑的都是身外之物的升级。

佛陀教育我们，身外之物升级不升级并非事关重大，最重要的

是要给自己的身心两方面升级。

怎么升级呢？首先学习升级的方法，这叫做闻思。闻思好了以后，就去修行，修行就是给自己的身心升级。当有力量面对普通人不容易面对的问题时，就可以适当地利益众生。真正利益众生的标准，是证到初地的时候。

修学菩萨道，受持菩萨戒一般不要公开宣扬，故意显示与世人不同，要随顺世间。

在随顺世间方面，佛陀也会示现一些方便：本来佛陀早已抵达不受衣食控制的境界了，但他表面上仍然会像常人一样吃东西、穿衣服，生病的时候还要吃药等等。这样，世间人就会对佛产生一种亲切感，认为释迦牟尼佛也是人，离我们很近，他可以做到的事，我们也应该可以做到。这样，大家就会主动随学佛陀。

如果释迦牟尼佛的表现像神仙一样超凡脱俗，大家都会觉得：佛陀是不食人间烟火的神仙，他的境界太让人望尘莫及了，我们凡夫是做不到的，从而拉开了佛陀与众生的距离。很多人在佛法上不努力，也与这些原因有关。

所以，在不恰当的场合或者有必要的时候，该保密的还是要保密，该随顺别人的还是要随顺。不过，如果感觉对方有可能接受，甚至有可能学佛，对对方讲一些佛教道理，宣说一点佛的思想也未尝不可。公开还是不公开，要视实际情况而定。

饶益众生戒为什么要放到最后呢？虽然这是菩萨修行的唯一目标，但实际上还是要到修行有一定成就的时候，才能真正利益众生，在此之前虽然有想法，但能力还很欠缺。

要承担真正利益众生这么伟大的事业，一定要首先提升自己，所以佛陀就把饶益众生戒放在了最后。

作为非专业的外行去看佛经，就很难领悟其中的次第。比如，为什么六度中布施在最前面，持戒在后，智慧在最后？这些顺序不是随便制定的，其中都蕴含了很深的意义，只有真正的善知识讲解以后，我们才会明白。这三种戒律的顺序规定，就是基于这样的理由，我们修行的时候，就要按照次第来修。

二、细说菩萨戒

菩萨戒分三个层次，分别是针对利根、中根和钝根修学者的。

第一种，是龙树菩萨所说的戒律。这种戒名义上有十八条，实际上是十四条。在此基础上加上不舍愿菩提心和行菩提心两条戒后，名义上就成了二十条戒，其实是十四条戒加上最后两条，一共十六条戒。

第二种，是无著菩萨所说的戒律。从动机或发心的角度来说，只有四条戒；但从行动的角度来说，还是可以分成八条戒。虽然中根者的戒条比上等根机的少一些，但受持起来也不一定很容易。

虽然二十条戒和八条戒在戒目的条数上有所不同，但实际上二十条戒也可以归纳在八条戒中。

第三种，是下等根机者的戒律。只受持愿菩提心——为了度化一切众生而发誓成佛的决心。

在没有受戒之前，首先要了解每一个戒条。然后根据自己的情况选择受哪种戒。

这些戒律都是佛制定的，只有以佛经为证据，才能确定是否会犯戒。除了佛以外，任何人都没有资格修改或制定戒律。在《集学论》、《入行论》等论典中，收集了大量菩萨戒方面的教证，如果想广泛、

完整地了解菩萨戒，就要学习这些论著。此处由于篇幅有限，我们暂时不引用佛经教证。

（一）下等根机者的学处

首先，下等根机的戒需要具备两个条件。第一，要有坚定不移的度化一切众生的念头。这个念头来源于真正的慈悲心。第二，为了利益众生，自己一定要成佛。成佛以后，才能给所有众生指一条解脱之路，并最终让他们获得解脱而成佛。这两个决心必须是不造作的。

有了愿菩提心以后，无论吃饭、上班或做其他事，都要尽量再三思维，不能忘失菩提心。每天都要把修菩提心的善根供养诸佛菩萨，并祈请诸佛菩萨把自己供养的善根回向众生，同时发愿：但愿以此善根的力量，能让所有众生早日成佛，往生极乐世界等等。

这个学处的缘起是一位国王，这位国王经常被俗事缠身，可谓日理万机，实在无法受持太多的戒条。释迦牟尼佛告诉他："虽然你有很多事情要处理，平时非常忙碌，但你也可以学一条学处，只要你时刻修愿菩提心，随喜诸佛菩萨的所有功德，将随喜的善根供养给佛菩萨及声闻缘觉，祈请佛菩萨将此善根回向一切众生，仅仅依靠这条戒，也可以圆满成佛的资粮！"

现在很多人一样也非常地忙碌，所以也可以这样先受一条戒，有进步以后，再受其他戒。

尽管相对而言，愿菩提心发起来比较容易，释迦牟尼佛也说这是最简单的，但对我们来说也并非易事，要真正发起不造作的愿菩提心，还是需要通过依止大乘善知识闻思修行，积累众多资粮才行。

无论如何，我们也要克服一切困难做到这一点。如果连这一点都做不到，就根本没有办法进入大乘佛门。倘若此生没有机会进入大乘佛门，什么时候才有这样的机会呢？所以今生至少要打一个基

础。能够证得初地或者成佛当然是最理想的，退而求其次，至少也要生起愿、行菩提心。

我们不能忘记，一切都是无常的。如果在了知菩提心的利益之后，却一拖再拖，总念叨着手头永远处理不完的杂事。总想着现在还不着急，等事情处理完以后，再修菩提心也为时不晚，那就是无常没有修好的标志。所以，我们一定要珍惜这个修菩提心、受菩萨戒、行菩萨道的机会。

说实在话，在家人完全没有钱财，生活会很困难，但这也不是大问题，最基本的生活怎么都能凑合，最大的悲哀是没有慈悲心和智慧。虽然钱与权暂时可以解决一些众生短暂的痛苦，比如放生、布施等等，但用钱财给他众带来的幸福也是微不足道的，在很多最关键的问题上，钱是无能为力的。只有智慧和慈悲心给自他双方带来的幸福，才是真正的幸福，永久的幸福。

无论你是贫富，还是贵贱，假如缺乏了慈悲心、菩提心和智慧，不但没有下一世的成就，连今生的钱财也不会给他们带来什么幸福。我们经常会在电影、电视与报纸的新闻里看到这方面的报道，这些都是活生生的修行材料。

我们不能因为经书上说是这样，就认定是这样。经书上说的当然很重要，但最关键的，是要在现实生活中收集修行材料，这个力量才是最大的。

所以我们务必要往这方面努力，听闻大乘佛法，然后身心投入地修行！否则我们永远都不会成就。除了佛菩萨的化身以外，普通人都有不同程度的烦恼、自私、我执。世上所有不好的事情，都是自私心导致的。

虽然我们没有办法让全世界的人都接受佛法，但我们自己必须接受。接受并不是仅仅相信与不排斥，而是要修行，把佛宣说的智

慧与慈悲融合在我们心里。如果不修行，就不能解决任何烦恼。

（二）中等根机者的学处

中等根机的菩萨戒只有八条，归纳起来是四条。因为八条戒中每两条戒的动机是一样的，只是行为有所不同。从动机的角度来说，是四条戒；从行为的角度来说，就是八条戒。

无论任何戒，只有当犯戒对境、心态、行动、结果四个条件完全达到了犯戒的规定标准时，才会是一个完整的犯戒。只要其中一个没达到，都不算彻底犯戒。

下面分别从这四个方面来讲解中等根机的八条菩萨戒的犯戒界限：

1. 第一条：为了获得财物和恭敬而自我赞叹；第二条：贬低他人。

(1) 对境

这条戒的对境有两个：一个是听话者，另一个是所讲内容。

首先，听话者必须是人类，而不是天人或其他众生。同时，听话者还要符合三个条件：第一，精神正常；第二，能理解对方说话的意思；第三，自己能说话，不是聋哑人。

所讲的内容，就是自己的功德和他人的过失。无论自己有无功德，他人有无过失，只要在堪为听话者的人跟前赞叹自己、诽谤他人，就有可能犯戒。如果这些功德和过失不具备，那就还要加一条撒谎、说妄语的罪过。

（2）心态

赞叹自己与贬低别人时的心理状态，称为心态。

为什么赞叹自己、贬低别人呢？就是因为贪图财产、恭敬和服务。如果没有其他目的，只是像某些世俗人一样认为金钱、财产很了不起，故而贪恋财产，那就有可能犯戒。

若是在没有丝毫自私心的前提下，为了供养三宝，解决穷人的生活问题或捐钱放生，而做一些贪财之事，譬如为了不让世人把金钱浪费在毫无意义的事情上面，让对方把钱捐给自己用于慈善事业，而适当地赞扬自己的工作，也没有一点问题。另外，如果某人乱用信徒的钱，也是有果报的。在这种情况下，为了阻止对方造恶业而贬低对方，也不会犯戒。

在发心上面，菩萨戒和别解脱戒有着很大的差别。比如说，小乘比丘戒规定，比丘不能摸金银珠宝，更不能接受金银珠宝。至今南传佛教的很多比丘还是这样，去买东西付钱的时候不会亲手摸钱，而是把钱包放在柜台上，让卖东西的人自己去拿。虽然他身上还是有钱，但他自己不会去摸。更保守的做法是从来不摸钱，也没有钱。要出国的话，机票由信徒买；住酒店，手续是信徒办，所以也不需要管钱。

但是大乘佛法规定，如果有人供养金银珠宝而不接受，就犯了一个支分戒。

为什么小乘认为接受金银珠宝是犯戒，而大乘认为不接受是犯戒呢？因为小乘所有的修行，都是为了自己，所以多一事不如少一事。作为修行人，如果为自己而拥有太多财物就是过于腐败了，所以释迦牟尼佛就制定了这样一个戒律。

寂天菩萨在《集学论》中讲过，作为真正的大乘修行人，其所有的财产，都是为了众生。同样的钱，在其他人手中不一定对众生有什么好处，如果在菩萨手中，就可以产生无穷的利益。无论是出家人还是在家人，事情多了好还是少了好，关键是看动机。如果动机是利益众生，则事情越多越好；如果是为自己，则越少越好。

为了众生的利益，不但可以贪财，而且可以偷盗。比如说，如果一个人快要饿死了，自己也没有任何食物或钱财，那就可以去偷有钱人的食物或钱财，只要自己没有享用，全部用于布施，佛陀也是允许的，一点也不会犯戒。虽然偷东西被人发现会损害自己的名誉，但也不考虑自己的名誉是否会受到损害，只是一心一意地为了利益他众而不顾一切，这不但不是犯戒，而且是真正的菩萨行为。

贪图他人的恭敬也要看情况。如果是为了度化某些众生，让他们在某些场合看到自己受人恭敬，从而推测自己一定有什么特别的功德，继而愿意听从、跟随自己学佛，在这种发心的前提下追求恭敬也没有什么。如果只像某些世俗官员或古代国王的想法那样，为了达到自己高高在上、目空一切的目的，而去接受他人的恭敬，就有可能会犯戒。

（3）行动

说赞叹自己、贬低他人的话，就会犯戒。

从行为的角度来说，这条戒可分为两条，赞扬自己是一条戒，贬低他人又是一条。只要违犯其中一条就会犯戒。

这些都是日常生活中时常容易发生的问题。我们通常认为守居士戒难，但别解脱戒的杀生对象，并不是指所有的生命，而只是杀人等等，所以并不是很难守。守持菩萨戒的难度比别解脱戒大一些，到了密乘戒，那就更难了。戒律的层次不一样，难度也会逐步提升，功德也随之而增长。但如果有决心、有毅力，守持这些戒条也不是无法做到的。

另外，以书面的方式自赞毁他，效果也应该一样。

比如说，写一个宣传自己的传单或所谓的传记，倘若动机不良，就会失坏菩萨戒。

不过，在佛经的戒条细则当中，“贪图”旁边还有“严重”的字眼。也就是说，只有严重地贪财、贪他人的恭敬才会犯戒，不严重就不会犯戒，所以我们也不需要对菩萨戒望而生畏。

（4）结果

当对方听懂或看懂自己的意思以后，就会犯戒。

如果是在聋哑人跟前说这些话，即使以为对方能听懂，但因为对方没有听懂，其中一个条件不具备，就没有犯戒。但如果说话的对象是一个解言知语的正常人，能理解自己在说什么，并且也理解了，那就会犯戒。

这条戒如果分成两条，则在对境、心态、结果上没有什么差别，只是在行动上有所不同：一个是赞叹自己，另一个是贬低他人。在八条戒中，这是第一条戒和第二条戒；如果分成四条戒，则是第一条戒。

2. 第三条：以吝啬心拒绝财布施；第四条：以吝啬心拒绝法布施。

（1）对境

此戒条的对境需要具备三个条件：第一，对方确实需要得到财布施和法布施；第二，如果自己拒绝布施，对方在其他地方获得法和财产的可能性非常小，至少目前没有人给他做类似的布施；第三，对方一心一意求财和法，并没有其他目的和想法，只是为了修法或获得一点食物和钱财。

针对这样的对境，如果不给钱或不传法，就有可能犯戒。

不过，现在要钱的人有很多种类，目的和手段也各不相同，有真需要钱的，也有不那么急需的。假如明知对方并非因为穷困，只是出于贪婪而乞讨实际上根本不需要自己布施，或轻而易举地就可

以从其他渠道得到钱财，则拒绝也不会犯戒。

另外，在别人要求传法时，如果知道对方祈求传法怀有其它不可告人的目的，或认为自己给对方传法没有任何必要，则不传也不会犯戒。

以上两种人，都不是犯戒的对境。

还有，如果对方索要的东西是武器、毒品等，不但对对方没有利益，还会伤害其本人或其他人的东西，则拒绝也不会犯戒。

另外，只有在被索求者拥有对方所求之法或财物，并且不愿布施的时候才有可能犯戒。假使前面讲的条件都具备了，但自己身无分文或根本不懂法，那不给钱或不传法也不会犯戒。

佛陀特别强调过：犯戒的界限是能做、应该做的事情不做。如果不能做、没有能力做的事情，则不做也不会犯戒。任何戒律的制定，都不会强人所难，让守戒者在无从选择的情况下被迫犯戒。

（2）心态

没有任何其他原因，只是因为吝啬而舍不得布施，就会犯戒。

如果认为：我把钱给他，他就会去干坏事，那样对他的今生来世都有伤害。在这种情况下不布施也不会犯戒。

传法也是一样。

如果认为：这个法传给他，对他没有什么意义和好处；或者考虑到：我给他讲了两句之后，他就会到处炫耀说“我是某某的关门弟子”，“谁的法衣传给我了”等等，虽然只有过去的禅宗才有传法衣的传统，藏传佛教从来没有这样的说法，但对方为了自己的目的，仍然有可能会自我吹嘘，则拒绝也理所当然。

现在经常会听到有人说“某某金刚上师的铃杵传给谁了”，言下之意是说这个上师的法脉交给他了，他有资格到各地传法了。

在这些方面，我们还是要头脑清醒一点，聪明一点。一方面，居士的信心都很强。从信心的角度来说，这是非常好的现象；但从另一个角度来说，缺乏智慧的信心也会导致一些问题，甚至有时候会变成迷信。所以，我们要有逻辑思维的能力，合理合法地选择，才是真正的学法。

对于那些不是为了修行，也不是为了利益众生，只是想去骗钱，达到私人目的的人，即使拒绝传法，也不会犯戒。

但如果不传法的原因是因为吝啬，那就会犯戒。

依照世俗人的做法，有些传统上的药物配方、手工技巧，是不会传给外人的，即使要传，也是传给自己的儿子、孙子等等。这种情况藏汉各地都有。

如果掌握这门手艺的人受了菩萨戒，在别人前来学技术的时候，他心里想的是：我不传给他，这个窍诀就只有我一个人独自拥有，只要我一传出去，我的独门手艺就不再罕见稀有，也不会有什么价值，因为别人也会了，我可不愿意传给他！这样就有可能犯戒。

（3）行动

只是拒绝、不传，就会犯戒。不一定要说“我不给你传”，“我没有钱布施”。

戒律规定，该做的没有做，或不该做的做了，都称为行动。

（4）结果

求法的人来了，自己最终没有传；或有人来讨要钱财，自己也没有给，就是最终结果。

虽然在此之前，当事人一直在朝着犯戒的方向发展，但还不算彻底犯戒。只有结果出现之后，才算是彻底犯戒，其它戒律也是这样。

从行动来分，这条戒律也可以分成两条：第一条，是拒绝财布施；

另一条，是拒绝法布施。按四条戒来算，这是第二条戒；按八条戒来说，这就是第三和第四条戒。

我们在日常生活中，经常会遇到这些情况。即使目前我们还没有受菩萨戒，还不需要为此操心，但总有一天我们还是会受菩萨戒，所以从现在开始，就要养成良好的习惯。就算没有菩萨戒，违犯这些戒条的规定也是不对的，因为这本身就是一种罪业，所以一定要注意。

3. 第五条：殴打众生

（1）对境

宗喀巴大师说：此处所指的众生，应该是同类的众生。也就是说，犯戒的对象是人类。打畜生或其它非人，也许不会犯戒。

但不会犯戒是不是打了就没问题呢？当然不是！发了菩提心，就要把一切众生视为自己的父母，要对一切众生发慈悲心。所以，任何众生都不能打。

（2）动机

动机是嗔恨心。如果不是因为嗔恨心，像父母出于教育而殴打不听话的孩子，因为是为了小孩子好，只是一种教育方法，那就不会犯戒。

（3）行动

犯根本戒的界限，是一定要实施打的行为或想方设法把众生投入监狱等等。凡是使用了故意伤害众生身体的手段和方法，都会犯这条戒。如果只是说粗语骂众生，则还不到犯根本戒的地步。因为只有打众生等等才会伤害众生身体，骂众生只会伤害其心。但即便如此，也不能随意辱骂众生，否则肯定会有罪过。

（4）结果

最终的犯戒，就是已经伤害到众生的身体。

比如，如果故意扔石头打众生，当石头打到众生的身体时，就是最终的犯戒。如果没有打到众生，还不是彻底犯戒。

日常生活中犯这条戒的可能性比较大，所以大家一定要随时保持警惕。

菩萨戒的要求是每天早、中、晚三次都要观察自己的言行，可以做什么不可以做什么？什么样的行为会犯戒？然后再观察自己有没有这些行为？每天都要这样反省。

若能随时保持警觉，则即使遇到别人打自己，也能做到不还手，因为事前已经有了心理准备；如果平时没有训练，当受到别人的欺负时，嗔恨心一生起就往往会控制不住而犯戒。所以平时要养成反躬自省的习惯，这也是佛陀的要求。

4. 第六条：不接受他人的道歉

如果有人曾经伤害过自己，事后又感到后悔想道歉时，自己却一直把以前的仇恨牢记在心，不愿接受对方的道歉，就会犯此戒。

（1）对境

犯戒对境有下列条件：

第一，对方曾经伤害过自己；

第二，对方真心诚意想道歉。若是表面上假装愿意道歉或者是在其他人的劝说下答应道歉，但内心还不愿意道歉，就不属于犯戒的对境。

第三，对方是在适当的时间提出道歉，如果自己比较匆忙或有其他原因而不方便接受对方的道歉，只要自己不是故意和永久拒绝道歉，则拒绝了也不会犯戒。

第四，道歉的方法是合理的。

佛教对道歉和忏悔，都规定了一些标准。如果从佛法或世间的角度来看，对方道歉的方法不合理，则暂时拒绝也不会犯戒。

（2）心态

没有其它原因，就是不愿意忍辱、宽容，不愿放弃嗔恨心。

（3）行为

当对方因后悔而如理如法来道歉时，在内心、语言或身体动作上表示拒绝。

（4）结果

当对方知道自己拒绝道歉或自己决定不接受对方的道歉时，就会犯戒。

所以，即使是自己痛恨的人，只要对方如理如法、一心一意来道歉，就必须接受，否则就是自寻倒霉。

我曾经多次讲过，小乘最重视的是贪心，因为小乘考虑的是自我解脱，如果没有断除贪心，就会妨碍自己的修行，所以要断除贪心。而在大乘佛法中，自私心和嗔恨心又是最关键的打击对象，是最需要断除的心态。因为此二者是与菩提心、菩萨戒、慈心、悲心等格格不入的，是菩萨道上最大的障碍，其它诸如贪心、愚痴等等都没有自私与嗔恨的危害严重，所以一定要断除。

5. 第七条：舍弃或诽谤大乘佛法

最早诽谤大乘佛法的，是印度的小乘论师。

释迦牟尼佛传法，是根据众生根机而因材施教的。小乘根机者没有听过大乘佛法，他们的论师也没有收集大乘佛法，所以，当他们的后学者在自己的经典中没有发现大乘经典时，就误以为大乘经典是伪经而不是佛法，继而妄说大乘佛法不是释迦牟尼佛亲口所说，

而是龙树菩萨等人擅自杜撰并传播的。小乘的有些学者还说，大乘佛法是印度的婆罗门教，因为大乘佛法中讲了法、报、化三身，其中的法身与报身是常住不灭的，而身体常住不灭又是婆罗门教的观点，所以他们认为，大乘佛法是婆罗门教、印度教而不是佛教。这是最严重的谤法，因为它从根本上否定了大乘经典。

其实，虽然大乘佛法所讲的报身常住不灭，在字面上和婆罗门教有点儿相似，但其实质内容却迥然不同。

针对这段历史，弥勒菩萨、龙树菩萨等很多菩萨都作了大量的辩白。弥勒菩萨特意在《大乘庄严经论》中用一品的篇幅来证明大乘佛法是佛陀所说的佛法；《入菩萨行论•智慧品》中也有这方面的辩论。

禅宗的命运也是一样。达摩祖师当年将禅宗传到中国的时候，包括梁武帝在内的佛教徒和学者都不接受禅宗。后来经过漫长的历练，禅宗才慢慢被大家接受。

密宗刚刚传播的时候，也遇到同样的问题。显宗某些论师宣称：密法是婆罗门的宗教，是印度教，不是佛法。

密宗的内部也发生过类似的争论，比如，宁玛巴所有续部中最关键、最重要的《大幻化网》，也曾有很多不知真相的学者说是西藏宁玛巴的修行人自己编造的，不是印度翻译过来的，更不是佛说的，所以不是经典而是论典。这种误会持续了很长时间，直到很多翻译家在桑耶寺保存古印度梵文版本的地方，发现了《大幻化网》的梵文原本，所有的争论才到此结束。

正是因为佛陀考虑到，从表面上直接去看，密宗的个别用词有点不易被普通人所接受，所以不能毫无顾忌地公开密宗的内容，而应给大家一个适应的过程。当应机者慢慢了解之后就会明白，密宗的实际内容和显宗经典并不矛盾。

其实，在很多外道经典，尤其是印度教等东方宗教当中，都能找到很多与佛教相同的地方。不仅是密宗，包括从小乘一切有部到无上密宗的观点，也能在这些经典中找到。如果因密宗部分内容和婆罗门教相似，就把密宗归为婆罗门教，那宣讲三转法轮的如来藏，与二转法轮的空性的经论，不就都可以归为外道典籍了？

大堪布菩提萨埵和莲花生大师刚刚把佛教带到西藏的时候，菩提萨埵所写的《中观庄严论释》的后部，就引用了一大堆外道的经典和名词：空性、远离一切戏论、光明等等，如果仅仅把这一段词句摘录下来，给任何一个人看，谁都不会辨认出这是外道的论典。不要说一般的居士、修行人、学者，即使是佛教界比较权威的专家级人物也很难看出来。但它的内在含义却是不一样的，因为他们对这些名词的解释与佛教完全不同。

也即是说，虽然外道的有些名词与佛教相同，但真正解释其含义的时候，意义完全不同。佛法是博大精深的，没有经过系统地学习，完整地了解，仅仅看一两本书，就很难判断什么是伪经什么是正经，谁是佛法谁是外道，这样很容易犯错误。

麦彭仁波切曾经谆谆告诫这种人说：在没有确切证据的前提下，千万不要妄下结论，说哪部经典是伪经。否则就会犯下谤法罪。

（1）对境

谤法罪的对境，是整个大乘佛法。

大乘的整体内容，可以归纳为深、广两方面。深也即空性，广是指慈悲心等六波罗蜜多。只是不接受大乘佛法的某一部分，其他的部分可以接受，则不会犯根本戒。

如果将大乘佛法的深广两方面都舍弃，就是全面地舍弃大乘佛法，这才犯根本戒。

（2）心态

就是一心一意地想诽谤大乘佛法，不是出于度化众生的方便善巧等其它目的。

（3）行为

所谓的诽谤，并不是指那些说大乘经论的某些地方用词不当等等，而是说大乘佛法不是佛所说等等，这样的诽谤已经从根本上否定了大乘佛法，所以是最严重的犯戒。

（4）结果

当别人听到或知道自己在诽谤大乘佛法之后，就会犯戒。

一般情况下，我们不容易犯这条戒。因为大家都知道大乘佛法肯定是佛陀亲口宣说，并由观世音菩萨、文殊菩萨结集而成的。

6. 第八条：宣讲冒充正法的教义

信奉实际上不是正法而冒充正法的教义，并传播其内容。

（1）对境

其一，所说的对象：第一是人类；第二是精神正常；第三是能知言达意。

无论大乘小乘，只要属于语言上的犯戒，对境基本上要具备这三个条件。

其二，所说的内容为冒充正法的任何教义。

（2）心态

不是出于被迫，而是自己既信奉此教义，又非常乐意地传播。

（3）行为

不仅自己喜欢这些假冒法，而且还故意动员其他人也去学，就会犯此条的根本戒。

如果只是自己喜欢，还没有动员其他人去学，这个还不算犯根本戒。

受过大乘菩萨戒的人，为了欺骗动员其他人学这些，以佛教的名义传播，这样就犯戒了。

（4）结果

当对方听懂传播者的意思之后，说话者就会犯戒。

以上就是无著菩萨在《菩萨地论》中讲的中等根机的八条根本戒。

（三）上等根机者的学处

上等根机的根本戒名义上是十八条，再加上不舍弃愿菩提心和行菩提心，一共二十条。但因为国王和大臣各有的五条戒中，有四条是完全相同的，所以上等根机的戒实际上是十六条。

首先，国王的定罪，一共有五条戒。

一般来说，身为国王的菩萨比较容易犯这五条戒，所以佛经称之为“国王的定罪”。因为国王有权力、有能力抢夺三宝财物，或认为佛教好就下命令弘扬，认为佛教不好就下命令禁止等等，这样就容易犯戒。但除了国王以外，我们普通人也有可能去偷或是去抢三宝财物，从而舍弃佛法，所以在受持上等根机的戒律时，还是要受这些戒。

1. 抢夺、盗窃三宝财物。

（1）对境

所有的三宝财物：譬如僧众的财产，包括出家人的住宅、日用品、交通工具等等。佛陀的财物，包括供养佛塔的供品，修建佛塔的金钱等等。虽然佛陀已经示现涅槃了，但因为佛塔象征佛的觉悟，

所以佛塔的财物实际上就是属于佛陀的财物。法宝的财物，包括印佛经的钱、放经书的书架、包经书的布等等，是属于教法的财物；证法的财物，包括施主供养具足戒定慧者的财物就是属于证法的财物，或者用于讲解、弘扬佛法的所有开销等等，都属于证法的财物。

财物价值的最低限度，与居士五戒不予取的价值差不多，就是足够几块人民币以上。不管当时僧众是否接受此供养，是否在使用都无所谓，只要属于三宝的财物，都是此戒的对境。

（2）心态

首先，是为了自己而掠夺、偷盗三宝财物，其次是让该财物永远离开僧众。如果只是想借用一下，改天还会偿还，就不算真正的犯戒。

如果自己是被盗僧众的一员，则抢盗僧众的钱财，　也不会犯根本戒。但如果自己根本不属于被盗抢人群，则会犯戒。

（3）行为

无论采用何种手段，只要参与了盗抢等侵占行为，都会犯戒。

（4）结果

得到三宝财物，并且心里也产生了“这个东西从今以后属于我”的念头，就会犯戒。

虽然偷盗、抢劫等方面的犯戒界限有一些不同的说法，但最标准的是，无论盗抢的东西是否已经到手，只要在思想上认为被盗抢的标的物已经属于自己，就会犯戒。

2. 舍法

作为佛教徒，平时有可能会有意无意地犯一些戒，但一般不太可能从根本上舍弃佛法。不过，有些所谓的佛教学者，也会把一些佛经列为伪经，如果他们这样说的目的不是出于度化众生等必要，

就可能会犯戒。另外，某些教派之间在互相排挤的时候，个别似懂非懂的人由于没有调伏自己的心，对教理也是一知半解，故而会以贪嗔痴为基础，不知深浅地妄说某某经典不是佛法，说谁的教法不正确，谁的教派不是佛法等等。本来真正精通教法的人是不可能互相排斥的，如果不辨青白地随意诋毁，就会犯这条戒。

作为佛教学者，辨别什么是真正的佛法什么是伪装的佛法是有必要的，他们应该有这样的责任，但一般的佛教徒最好不要参与，自己好好修行就行了。

（1）对境

包括声闻、 缘觉、菩萨道在内的三乘佛法。

如果认为所有的大乘佛法都有问题故而舍去，就是舍大乘佛法。这里主要是指教法：三藏十二部教法，而不是证法。证法，是指融入到我们心中的戒定慧三学：戒律、禅定、智慧。倘若只是不接受其中的某些观点，则只是犯分支戒。如果接受其见解，只是不修而已，就不算舍弃。

（2）心态

不是被迫，而是发自内心地把大乘法或小乘法从整体上舍掉。不需要两者同时舍去，只要舍去其中一个就会犯戒。不一定是唆使别人舍去，只要自己心里舍弃，然后把话也说出来了就会犯戒。

（3）行为

无论任何佛教经典，只要说它不是释迦牟尼佛说的，不属于佛法，才是真正的舍去。

（4）结果

最终犯戒的界限，是说出来的话被人听到。

3. 伤害出家人

（1）对境

此处所讲的出家人，不一定是真正的出家人。凡是跟随释迦牟尼佛出家的，无论是有戒无戒，是否曾经犯戒，只要身着出家人的衣服，都是这条戒的对境。如果根本不是出家人，光是穿着出家人的衣服或者根本就不是佛教徒，那就不一定。

（2）心态

具备损害、杀害出家人的烦恼动机。

（3）行为

主要是指抢僧人的僧衣或迫使僧人还俗两点。至于打出家人或将出家人投入监狱等等，则包括在违犯其它戒律当中。

（4）结果

如果被抢的人具有清净戒律，而且是四人以上（含四人），就成了僧众，抢僧众的财产会犯第一条戒，而不是此戒。所以，受害方如果有清净戒律，也一定是三人以下（含三人），才会涉及这条戒；如果对方没有戒体，则不管人数多少，都会犯此条戒。

抢夺僧衣以后，认为僧衣从此属于自己，就会犯戒。如果是逼迫出家人还俗，只要出家人被迫还俗成功，逼迫者或国王就会犯戒；如果逼迫者没有菩萨戒，则会造一个堕地狱的罪业，但不会犯戒，因为其本身没有受戒。

4. 造五无间罪

造任何一个无间罪，都会违犯此戒。不过，五无间罪中只有三条现代人有可能犯，其它两条罪与释迦牟尼佛有关，如今佛陀已经示现圆寂了，所以我们也不会犯那两条罪。

三条罪中的第一条，是故意杀害自己的亲生父亲；第二条，是

故意杀害自己的亲生母亲；第三条，是故意杀害阿罗汉。

作为常人，这些罪很不容易违犯。普通人故意杀人的可能性都很小，杀亲生父母的可能性就更小了。阿罗汉虽然很难辨别，但佛教徒故意杀害阿罗汉的可能性是微乎其微的。《俱舍论》等许多论典中详细地介绍了五无间罪，大家可以参阅。

（1）对境

一定要是亲生父亲、母亲或者阿罗汉。

（2）心态

一定是故意杀害，如果是无意中杀死对方，则不算犯戒。

（3）行为

采取任何一种手段杀害，都属于可能犯戒的范畴。

（4）结果

最终结束了对方的生命，就会彻底犯戒。

5. 执持邪见

标准的邪见不但不信因果轮回，而且坚定地认为因果轮回不存在。

从无始以来到现在，直至解脱，我们的生命会一直延续、永不中断，这是生命的自然规律。

另外，内外所有的世界，都在看得见的因果和看不见的因果当中循环，这是一个因果的网络，世界本身就是这样。

虽然我们的肉眼看不见因果的关系，但现在没有人敢说肉眼看不见的东西不存在。除了看不见以外，任何人也拿不出一个证据来证明因果是不存在的。既然如此，在毫无理由的情况下妄说因果不存在，认为自己做的坏事，只要没人发现就不会有不良的后果，这

是非常严重的错误。即使是长期行善的佛教徒，只要心里有了邪见，所有戒定慧等善根也会从此中断，所以佛教就用“邪”字来表达这种错误见解的危害性。

从现实的角度来说，很多的战争，杀、盗、淫、妄等恶行，都是因执持邪见而产生的。佛经里讲到，在邪见的基础上，就会轻而易举地作出杀人、放火、偷盗、抢劫等恶业。

这条戒不需要具备很多条件，只要心里有邪见，就会犯戒。

国王的五条戒当中除了执持邪见以外，前面的四条戒既是国王的定罪也是大臣的定罪。特为大臣制定的一条戒，就是后面的第六条戒。

6. 破坏村落等等

（1）对境

在藏文版佛经当中，讲了五个对境（汉文版佛经里面只有四个）。

第一个是国。在释迦牟尼佛时代，世界人口比较少，所以将居住了十万户人家以上的城市，都叫做“国”，相当于现在的一个都市。

第二个是邑。古印度具备十八种手工业（工巧明）的地方，也是比较繁华热闹的城市，但比国小一些，叫做“邑”。

第三是聚落。印度的四种阶级（婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗）分得等级分明，他们一般不会在一起生活，但在人口密度比较大的地方，四种种族也会居住在一起。居住了四种种族的村落，就叫做“聚落”。

第四是舍宅，无论一家、两家、三家，凡是住户人家，都叫做舍宅。

（2）心态

就是一心一意要破坏都市、村落等等。

（3）行为

采用任何一种手段，譬如放火、战争去破坏。此处不是指伤害、杀害人民，虽然汉文版佛经里面提到了“人民”的字眼，但真正的意思不是指故意伤害人民，而是因为破坏村落、城市建筑以后，其中的人民也会受到伤害。

（4）结果

在房屋建筑受到破坏以后，就会犯戒。

普通人犯这条戒的可能性很小。不要说城市、村庄，即使某家人的舍宅，佛教徒也不可能去故意放火烧毁，所以这条戒主要针对有权有势的官僚、大臣而言的。

作为初学者，这下面的八条戒比较容易犯，所以称之为初学者的八条定罪。

7. 对非法器传讲空性

不讲经说法的人，在通常情况下不会违犯这条戒。给别人讲经说法的人，一不小心就有犯失此戒的可能。

（1）对境

不是以学不学佛，有没有皈依和灌顶为界限。违犯此戒的对境需要两个条件：一是不能接受、理解空性，在听到空性内容以后，肯定会生起恐惧心；二是已经发了菩提心或受了菩萨戒。如果对方没有发菩提心，给他讲空性使其产生了恐惧，这就只是一个罪过而不算犯戒。给发了菩提心的人宣讲远离一切戏论的大空性，使此人心里产生恐惧，继而退出大乘道，才会彻底犯戒。

发了菩提心的人会不会有退出大乘道的可能呢？还是会有。虽然发菩提心本身有非常大的功德，但刚刚发了菩提心还没有来得及修行的人，不一定有很好的正知正见，修行的境界也不高，所以未必能接受大乘空性。

佛陀传法时，也要观察众生的承受力。一般来说，越是深奥殊胜的法，众生越难以接受，因为那些观点与凡夫的常识有很大冲突。所以释迦牟尼佛在修法、听法的次第方面，要求非常严格。因为当时的大多数印度人，不能理解密法的深奥见解和修法，所以密法也没有公开。莲花生大师等人在西藏传讲密法的时候，起初也非常保守。

空性是很深奥的，因为佛教里面的空性跟我们的想法有很大冲突，我们刚刚学佛还没有经过任何学习就去听空性，很多人转不过来，就会出问题，所以空性是不能随便讲的。

最理想的听空性法的人是什么样子呢？就是像《入中论》里讲的那样，听到空性后生起强烈的欢喜心，汗毛竖立、眼泪直流等等。对这种人讲空性，对方很快会证悟。如果还没有这样的信心，最低限度也是听了没有排斥的心态。对这两种人讲空性，都不会犯戒。

（2）心态

根本不观察对方的承受能力，不看对方是否堪为法器，粗心大意、不择场合，而欲以轻率的心态宣讲空性。

但是，大家也不要因噎废食，一看到这个戒条就再也不敢宣讲空性了。宗喀巴大师也说过，如果观察了，并认为对方能接受空性，或根据某种证据认为对方不会排斥空性，然后讲了空性，结果事与愿违，对方并不是像自己想象的那样，不但排斥空性，甚至从大乘道中退出，在这种情况下，传讲人是不会犯戒的。因为没有神通，无法全面掌握所有人的心态，佛也不会强人所难，要求凡夫必须要有他心通，否则不能传法。只要自己慎重地观察了，就不会犯戒。

犯戒者宣讲的内容，主要是指《中论》、《入中论》等大乘论典所讲的大空性、法无我，所有物质与非物质都是空性，远离一切戏论。

以前阿底峡尊者在西藏传法的时候，印度的两位戒律清净无染，言行如理如法的小乘修行人特意前来听法。当尊者给两位讲人无我时，他们听了欣喜若狂、连连称诺；然而，当尊者给他们讲《心经》里面的大乘空性的时候，这两个人连忙用手塞住耳朵，诚惶诚恐地恳求道："尊者请不要讲这样的法了！"阿底峡尊者对此感慨道："仅仅持守清净的戒律，是不能达到什么境界的啊！"

有些人表面看来非常令人生信，言谈举止彬彬有礼，一颦一笑中规中矩，但就是在见解上不能接受高层次的法。所以，在不观察的情况下随意宣讲大空性，就很容易犯戒。

（3）行为

自己亲自宣讲空性。

（4）结果

发了菩提心的对方，在听到空性以后产生极大的恐惧，继而退失。宣讲空性的人就会犯戒。

8. 让人从大乘佛法中退转

（1）对境

发了菩提心，至少是发了愿菩提心的人。

（2）心态

想让对方从大乘道中退出，想使对方心中的菩提心、菩萨戒都失效，就是怀着这样一个非常坏的动机。

（3）行为

通过语言挑拨或采用任何其他手段把对方赶出大乘道。诸如告诉对方说："你这样的人学大乘佛法，学布施、忍辱等六波罗蜜多不会成就，你干脆不要学大乘佛法了，你学小乘佛法会很快断除烦恼而成就。"只要有这样的行为，就会犯戒。

（4）结果

最终界限佛经中讲的不是非常明确，但宗喀巴大师说，应该是对方听了此人的教唆以后，认为自己业障深重，学大乘佛法肯定无望，继而从大乘道中退转，转而学小乘佛法。这样使他退转的人就会犯戒，而且罪过特别大。但如果对方没有听从自己的话，没有从大乘道中退出，则教唆者也没有彻底犯戒。

一般情况下，我们都会鼓励别人修学菩萨道，不可能让进入大乘的人退转，所以这条戒也不容易犯。

9. 令人舍弃别解脱戒

（1）对境

要具备两个条件。第一，对方已经受了不同层次的别解脱戒：在家人的居士五戒、八关斋戒以及出家人的沙弥戒、比丘戒等等；第二，对方不但受了戒，而且也在如理如法地持戒。

（2）心态

不是出于其它的考虑，只是想让对方舍去别解脱戒。

（3）行为

对持别解脱戒者说：戒律清净没有用，只要发菩提心，念诵大乘佛经，所有的烦恼都会断除。这样就会犯戒。

在这段话里面有两个问题：首先，说戒律清净没有意义，是毁谤戒律；第二，也是犯这条戒的根本原因，仅仅念诵大乘佛经，不

可能清净所有烦恼。虽然念经有很大功德，也可以减少部分罪业，但要清净所有烦恼，还是需要修行。只发菩提心而不受菩萨戒，不修禅定，没有智慧，也不会清净所有罪业。学大乘佛法与持守清净的别解脱戒没有冲突。如果说话者的目的是想让对方进入大乘，那也没有必要让对方舍去别解脱戒；若这样说只是一种欺骗手段，主要目的就是想让对方舍去别解脱戒，就会犯这条戒。

（4）结果

如果对方听从劝说而舍弃别解脱戒，劝说者就会犯戒。

一般情况下，我们也许会劝学小乘的人发菩提心，修学大乘，但不会让别人舍去戒律，所以这条戒也不是很容易犯。

虽说大、小乘都有舍戒的说法，但在什么情况下舍戒是有条件的。小乘规定，当一个出家人在强力逼迫或某种外力牵制等情况下，如果不舍戒，则不管想什么办法都不能防止破戒的时候，释迦牟尼佛不但允许，而且要求当事人此时应该舍戒。因为舍戒跟犯戒不一样，戒舍了，以后有机会还可以再受。除此之外，如果不是什么万不得已的原因，不允许舍戒。

而大乘佛法，则永远都不允许舍去菩提心，舍去大乘戒律。如果发了菩提心，受了菩萨戒，之后又从内心舍去菩提心与菩萨戒，戒律那时候就会消失，但这是不允许的，是非常大的罪过。

大乘佛法从整体的角度不允许舍弃菩提心与菩萨戒，但为了利益众生、弘扬佛法，在必要的情况下也可以舍弃戒律中的个别条款。不但是在家人，出家人也可以为了众生的利益而舍戒。

比如说，如果一个出家人终身守持清净出家戒，对他自己的解脱很有利，但对众生却没有太大的利益，甚至是一种损失。如果这个人在舍去戒律，选择做国王或者大臣之后，绝对有把握带动整个

国家的国民学佛，那就有必要舍戒。在这种情况下，假设有人劝他舍戒，去弘法利生，就不会有问题。如果没有这样的必要，只是故意令其舍弃别解脱戒，就会违犯这条戒。

10. 诽谤小乘佛法

（1）对境

包括声闻乘和缘觉乘在内的整个小乘佛法。

（2）心态

没有任何必要和价值，只是为了欺负小乘佛教或是为了自私等目的而诽谤，就会犯戒。

当然，如果有一些必要，比如本来可以学大乘佛法的人，却准备学小乘佛法的时候，在他面前表面上诽谤小乘佛法，目的是为了让他打消他原有的念头，从而趋入大乘佛法，这样的心态就不会犯戒。

总之，大乘佛法的所有见解、修法、言行举止，都建立在利益众生的基础上，在这样的情况下，说什么样的话，做什么样的事，都不会犯戒。若以自私心为基础，再加上贪心、嗔心等烦恼而做出的事，就很可能会犯戒。所有的罪业，所有的犯戒，都是在自私心的基础上做出来的。所有以利他心而做的事、说的话，就不会有罪过，也不会犯戒，这是大乘佛法的重要原则。只要不违背这个原则，其它的都没有太大问题。

（3）行为

假使给对方说，你再精进努力地修学小乘佛法，也永远不可能断除烦恼得到解脱。这样就会犯戒。

犯戒的条件，应该是郑重其事地说出来的，不是开玩笑。如果只是开开玩笑，有口无心地随便说一说，还不会犯戒。

其实，无论好事坏事都是这样，如果只有一个形式，不是真正

发自内心，就不会形成真实的善业或恶业。比如，我经常说要发不造作的菩提心。什么是不造作的菩提心呢？就是真心诚意发的菩提心，若是很勉强被动、口是心非，那就是造作的，就不算真正的菩提心。

在传菩萨戒的时候，传戒的人也会询问受戒者：你们是不是为了自己的名利而受戒？

如果受戒的时候，抱着让大家觉得自己是菩萨，很了不起，或圈子里的人都受了菩萨戒，自己不受面子上过不去的心态，就不会得到菩萨戒。

不过，佛经里面也讲过，就算不是一心一意地发菩提心，只是为了欺骗别人做个样子给别人看，这样发菩提心还是有功德。我们至少还不是在欺骗谁，只是目前菩提心还没有达到最好的标准，但我们一直在往这个方向努力。

（4）结果

对方听懂内容并持这个观点，就会彻底犯戒。本条戒与第二条戒的不同之处是，第二条戒是诽谤小乘的教法，本条戒是诽谤小乘的证法。

11. 赞扬自己、贬低他人

这条戒与中等根机的第一条是一样的，已经详细地讲过了，故而不予赘述。

12. 妄说上人法

这条戒与小乘居士五戒里的妄语戒基本上是一样的，只是此处专指证悟空性方面的妄语，而不包含妄语戒所包含的四禅八定、五眼六通等方面的妄语。

比如说在传法的时候，首先就讲空性，然后紧接着说，这个空

性我已经证悟了，你们修的话也可以证悟；或者从侧面说，你们修我讲的空性修法一定会证悟，证悟以后就会跟我一样等等。通过各种语言表明或暗示自己已经证悟了，而实际上根本没有证悟空性，完全是撒谎，就会犯此戒。

（1）对境

所说的对象：同类的人；精神正常；能知言达意。所讲的内容：说自己证悟空性。

（2）心态

在没有其它必要的前提下，以妒嫉心之外的其它烦恼心为基础而欺骗对方。如果是以妒嫉心赞扬自己，则不是违犯此戒，而是违犯第十一条戒。

如果真的证悟了空性，为了使其他人有信心，而在大众面前说自己证悟了空性，这是允许的，也不属于妄语。因为其中没有自私的成分，而是考虑众生的利益。违犯此戒的条件一是自己没有证悟，再者不是为了众生，而是以自私的目的说妄语故意欺骗对方。

（3）行为

以前面的心态说自己证悟空性的妄语。

（4）结果

与对方是否产生邪见没有关系，只要对方听见，就会犯戒。

13. 取三宝财产

这与国王五条定罪里的盗抢三宝财产有所不同，此处不是去偷去抢，而是以其他方式占有三宝财产。

比如，国王手下受了菩萨戒的大臣或官吏，在国王和另一个出家人或修行人之间说两舌，使其产生矛盾，致使国王处罚修行人，

修行人不得已，只有盗取三宝财产贿赂从中挑拨、言说两舌的大臣或官吏，大臣或官吏如果受了贿，就会犯戒。如果大臣分一部分财产给国王，国王也受了菩萨戒的话，则国王也会犯戒。本来国王和大臣无缘无故接受三宝的财产就不如法，在这种情况下受贿就更不合理，所以会犯戒。

（1）对境

是自己和他人。他人是一个修行人，自己是国王手下的大臣或官吏等人。还有这个修行人拿来给自己的贿赂一定要是三宝的财产或从三位以下的僧人的财产中偷取的，这些都是对境。

（2）心态

为了伤害修行人或是有意受贿，而有故意制造矛盾的动机。

（3）行为

通过言说两舌等等而占有三宝财产。

（4）结果

当受贿的钱财到手，并认为这些东西从此属于自己，就会犯戒。处罚修行人属于犯第三条戒，取三宝的财产属于犯第一条戒，但这条戒与上述的两条不重复，因为前两者是不与取，这条戒是受贿。

14. 初学者的最后一条戒，包含了两种犯戒行为。

第一种，是给僧众制定一些有害的坏纪律。本来佛陀就给僧众制定了很多戒律，但如果有必要，为了方便内部管理，除了佛的戒律以外僧众也可以自己制定一些纪律。不过，制定的纪律一定要能减少烦恼，对闻思修行起促进和帮助作用。如果管理僧众的人，制定一些对闻思修行有害的纪律，就会犯戒。

（1）对境

是修行的比丘。

（2）心态

就是为了损害修行比丘。

（3）行为

制定一些对闻思修行有害，增长烦恼的纪律。使其不能闻思修行，继而产生烦恼，就会犯戒。

（4）结果

有害的坏纪律制定完毕。

第二种，故意将三位以下的凡夫比丘修行者的财产转送给闻思者。

在很多佛教的寺庙中，闻思者与修行者的团队是分开的。修行人往往住在比较安静的地方，而闻思者则是很多人聚在一起。如果某些领导或寺院负责人为了伤害修行人，故而剥夺他们的收入，转发给闻思者。修行人因为没有生活费，就没有办法修行，而不得不离开禅定，这样就会犯戒。

（1）对境

第一，受害的修行人不能是圣者，若是圣者，就会成为僧众；第二，受害的修行人一定是三人以下（含三人），如果是四人以上（包括四人），就是僧众。那样就变成违犯国王定罪的第一条戒了；再者，被剥夺的应该是修行人的合理收入。

（2）心态

对修行人生起嗔恨心，为了损害修行人，不愿意给他们应有的收入。其目的，就是抱着让修行人舍去禅定的不良心态。

（3）行为

把修行人的生活费或用品转给闻思的人，即使自己没有占用，也会犯戒。

（4）结果

把修行人的财物送给闻思者以后，就会犯戒。

居士一般没有管理僧众与修行人钱财的权力，故与这些事情很难有瓜葛，只有领导和寺院的管家等等，才会犯这条戒。

如果详细观察，这些戒都很不容易违犯。作为正常的佛教徒，我们没有必要因为害怕无法持戒而放弃受菩萨戒的机会，那样是得不偿失的。

三、犯戒的界限

（一）烦恼的轻重

所有菩萨戒与密乘戒的毁犯，都要看烦恼严重不严重。如果不是很严重，还不算是真正的犯根本戒，而只是犯了一个支分戒。在烦恼十分粗大的时候做出违背戒条的事情，就会犯戒。

说具体一点儿，犯戒的心态有大、中、小三种烦恼，以大烦恼心而做犯戒的事情，就会破戒；中烦恼和小烦恼不够破戒的心态，故而不会破戒。

什么是大烦恼呢？

第一，不间断。

以赞扬自己为例。所谓“不间断”，不是指在一两个小时或两三天当中不断地赞扬自己，而是从赞扬自己开始，直至最终犯戒为止，始终没有悔改心与惭愧心，还准备在需要的时候继续这样，就叫做“不

间断”。

在赞扬自己的话说完以后，具不具备严重烦恼都无关紧要，与是否犯戒已经没有关系了。如果在赞扬自己的时候，从头至尾都具备了四个条件，哪怕事情刚刚结束就生起惭愧心和后悔心，也已经犯了根本戒；如果在赞扬自己的过程中，说着说着忽然想到，这样会犯菩萨戒，然后立即停下来，决心再不这样，则即使其他条件都具备，也不会破根本戒。若没有这样的决心，则即使以后没有继续赞扬自己，但实际上也属于不间断。其它戒条的毁犯界限也依此类推。

第二，无惭无愧。

在佛教里面，“惭愧”二字是要分开理解的。以自己的某种承诺或戒律为因而感到羞耻，就叫做“惭”。比如说，大乘行人在做利己之事的时候，能意识到自己是受了菩萨戒的人，这样做非常不符合自己的身份和承诺，很不应该，就是“惭”。

若是担心他人的讥笑或嘲讽而感到羞愧，就叫做“愧”。

没有惭愧是所有罪恶的来源。无惭无愧的人不但会犯戒，甚至会做出五无间罪等罪业。所以，无论持戒还是忏悔，最关键的都是“惭愧”。在金刚萨埵修法的四对治力当中，最重要的也是惭愧心。

从世间道德的角度来说，惭愧心也很重要。有惭愧心的人，不需要法律的约束，自然会很自觉，绝不会做违背道德的事情，即使因一念之差而做了，也会中途停下来。

第三，犯戒过程中，不但没有惭愧心，而且洋洋得意、自以为是，就会犯戒。

第四，把犯戒行为当作功德、优点，看做应当应分、理所当然的事情。第三个条件不仅认为是应该的，而且有心满意足的感觉，所以更为可怕。

所有的显密乘根本戒，都要具备这四个条件才会真正破戒。

所以，虽然大乘戒律的戒条比较多，但都需要具备共同的对境等四个条件，和上述不共的四个条件，才会犯根本戒，只要稍微注意一点，守持起来也不难。大烦恼的四个条件中部分不具足，就称为中等或下等的烦恼。

（二）忏悔的早晚

昼夜分六时，昼三时和夜三时。昼三时是晨朝、日中、日没；夜三时是初夜、中夜、后夜。过去的一时，等于现代的四个小时，六时即二十四小时。犯戒后不超过一时（即四小时）之内生起后悔心并励力忏悔，就不会破戒，更不用重新受戒。如果超过四小时，戒体就被毁掉了，想恢复戒体，就要先忏悔再重新受戒。

四、忏悔的方式

密宗最殊胜的忏悔方式是金刚萨埵修法，通过金刚萨埵修法来忏悔，就一定能忏悔清净。

显宗的忏罪方式，是具备四个对治力念诵《三十五佛忏悔文》。按照菩萨戒的要求，是每天昼夜六时分六次念诵。不过，若将晚上分成三等分，则半夜三更就要从床上爬起来念经，这对大多数人而言是不现实的，但最低的要求也要每天观察几次，看自己有没有犯戒。如果犯了戒，就要及时忏悔。

据藏文版《三十五佛忏悔文》的一些注解中说，三十五佛是忏悔方面最有威力与加持的主尊。三十五佛中的每一尊佛，经书里面都有记载。念诵其中一尊佛的名号，可以清净百万劫、几千万劫甚至几

亿个大劫所造的一切罪业，这是佛说的，是有根有据的。所以我们不要畏首畏尾、顾虑重重，认为戒律不好守就自暴自弃，干脆不受了。

如果什么戒都不守，就没有解脱的希望。作为大乘菩萨，就应该受菩萨戒。受戒以后虽然有一定的风险，但只要谨慎一点，就不一定会犯戒；即使犯了戒，也不是全完了，还是有办法忏悔弥补的。

释迦牟尼佛最赞叹两种人：一种是受戒以后随时随地都小心翼翼地护持戒律，使其清净无染的人；再一种是犯戒以后懂得即时忏悔的人。释迦牟尼佛知道，凡夫很难做到根本不犯戒，但犯戒以后能有惭有愧、励力忏悔、改邪归正，佛陀也称其为清净戒律者。

大乘佛法无论在见解、修法、行为、戒律方面，都有很多宽容的余地，如果戒律真的森严恐怖到无法纠正忏悔的地步，释迦牟尼佛也不会推荐给我们。

五、重新受戒

从小乘的角度来说，如果出家人犯了出家戒，就不能恢复，不像居士戒还可以重受。如果出家人彻底犯了根本戒，此生不可能得阿罗汉果，因为小乘行人的目的是为了个人解脱，是为了自己获得阿罗汉的果位。

但大乘佛法就不一样，因为它的目的不是阿罗汉的果位，而是度化一切众生。度化众生也不是一生两生的事情，是生生世世长远的计划。所以大乘佛法中如果不小心犯了这些菩萨的所有的戒，忏悔了以后允许再受，大乘别解脱戒也不例外。

我们不能走两个极端：一个是认为，即使没有菩提心和出离心，只要发心守持居士戒或菩萨戒的戒条，就是在受持居士戒或菩萨戒；

另一个是觉得，既然没有出离心和菩提心，受戒也不会得戒，我就干脆不受戒，因为受了也没有任何意义。即使没有得戒，守持这些戒条也是有善根的，所以还是应该尽力守持。

别解脱戒、菩萨戒与密乘戒的层次不同，越是上层的戒，持守的功德也越是有所增加，违犯的罪业也会越严重。菩萨戒比别解脱戒高一层，功德也就高一筹，相应的犯戒罪过也更严重，所以一定要守持。

守持密乘戒的难度就更大了，因为密宗有很多特殊的观点，比如“万法是佛的坛城”、“轮回是涅槃”、“烦恼即菩提”等等，除了上等根机或是具有超凡智慧的人以外，很多初学者不易理解，所以很容易犯戒。破坏大乘戒律的头号大敌是自私心，破坏密乘戒的罪魁祸首是缺乏清净见。

六、当前普遍存在的问题

很多人念过受菩萨戒的仪轨，但真正得到菩萨戒的人不一定很多。

密乘戒也是这样。密乘戒的受戒方式是灌顶，很多人也灌过顶，但我想真正得到灌顶、得到密乘戒的人也不多。以前西藏佛法兴盛的时候，大家都非常重视、珍惜密乘的灌顶和修法。那时传密法很严谨，传法者和听法者都有严格的要求。一旦灌顶受戒，绝大多数人会真正得戒。现在双方都很随便，某些人连灌顶的仪式和过程都一问三不知还要给别人灌顶，而接受灌顶者也是糊里糊涂，这样灌顶就不可能得到灌顶和密乘戒。

比如说，如果把居士五戒的要求给读者讲得清清楚楚，然后要

求读者受五戒，恐怕除了一些老年人，大多数人不敢答应。但如果谁要灌顶，恐怕没有几个人会考虑自己该不该灌这个顶，自己能不能守住密乘戒。越是上层的灌顶就越随意，像居士戒之类的基础戒律，我们反倒是小心翼翼，不敢越雷池一步，这些都是颠倒的做法。

七、衔接今生来世菩提心的桥梁

（一）今生来世

佛教认为：人的精神不是从肉体产生的，所以也不是大脑的产物，但肉体与精神还是有着一定的关系。

密宗特别强调这一点。密宗认为，人有四个脉轮，分别位于肚脐、胸口、喉咙和头顶。头顶的脉轮又有五百个细微脉轮的分支，甚至还可以继续细分。每一个脉轮都有不同的作用，它们是思维的工具。如果把精神比喻成一个人，大脑和大脑里的脉就像是计算机或其他工具。人依靠工具完成工作，精神通过大脑完成工作。

在众生死亡并转世投胎到另一个身体之后，整个身体包括大脑都发生了很大的变化。因为精神与大脑有一定的关系，肉体反反复复地更换，有可能会让精神上的一些东西逐渐消失，菩提心也不例外。即使今生有了初步的菩提心，但换一个身体后，就可能会消失。

（二）延续菩提心的窍诀

我们不但要考虑今生怎样培养菩提心，还要考虑来世怎样保留和继续培养菩提心。具体的方法，是取舍“黑白八法”。黑白八法即《宝积经》里说的四黑法和四白法，一共八种念头。若行持四白法舍弃

四黑法，我们的菩提心不但今生不会中断，甚至来世也可以继续。

第一，“四黑法”的第一个，是欺骗应供。

应该供养和尊敬的，叫做“应供”。这里指自己的根本上师、传戒的戒和尚以及其他的大乘善知识等。故意欺骗他们，是让我们失去菩提心的因素，所以一定要小心。

第二，令别人对不应该后悔的事生后悔心。

当然，如果是令造罪的人对罪过产生追悔之心，让对方改过迁善，则不属于“黑法”。此处所指的，是让别人对自己的善行或修行产生后悔心。比如，为了坑害对方而对他说“你受戒的方法没有对”或“给你传戒的上师不对”等等，从而让对方悔恨不已：我以为得了戒，结果却没有，我不应该受戒，等等。这就是“四黑法”之一。

但平时聊天的时候，无意中使对方对自己以前的修法、受戒等产生后悔，还不在此之列，因为是无意而不是故意的。即使是故意，也要看发心。假如对方依止了一个所谓的上师，但这个人并不是具相善知识，如果他继续跟着这个人，可能不但不能解脱，还会造很多恶业，甚至有堕地狱的危险。在那种情况下，给对方讲讲他上师的过失，让他产生一些后悔心，也没有问题，因为动机是纯善的。

第三，毁谤圣者。

这里的圣者，指准确进入大乘道，并具有菩萨戒的人。

如果在毁谤时，具备中等根机的第一条戒（贬低他人）中所讲的所有条件，则不但属于四黑法，而且会犯根本戒；倘若不具备那些条件，则毁谤圣者就是四黑法之一。

第四，以狡诈手段欺骗众生。

佛经中讲到，无论采用任何手段，包括做生意短斤少两、欺买欺卖等等，只要因为自私的原因而欺骗众生，都属于黑法。

发菩提心的大乘菩萨，理应诚心诚意、公正无私地对待任何生命，这是菩萨的原则。为了自己而欺骗众生，就违背了大乘修行人的原则。即使没有破根本戒，也在阿赖耶识里播下了不好的种子，若没有忏悔清净，以后就会逐渐成熟。同时，在自私大行其道的内心，利益众生的菩提心也就没有空间了。

“四白法”的第一个，是不故意说任何妄语。

这里不是指居士戒里的妄语，而是指大大小小的所有妄语。但如果说妄语是为了利益众生，则不会犯戒。

现在有些人已经撒谎成性了，根本没有必要的时候也会撒谎。大家一定要注意，不要把撒谎不当一回事，即使在无意当中说了妄语也要忏悔清净。

第二，对所有菩萨都要有等同佛陀一样的导师的概念，并赞扬其功德。

引导我们的上师叫做导师，所有菩萨都是度化众生的导师，我们应该对所有真正的菩萨心存导师之想。

作为凡夫，就很难单凭外表来衡量、判断谁是不是菩萨。外表做得非常好，内心不一定有菩提心；外表非常糟糕，也有可能是成就者，是菩萨。所以，在没有必要的情况下，我们不能毁谤任何人，而应尽量以清净心看待所有人。我们不能仅凭表面的行为，就随意蔑视、诋毁对方，这样有可能会犯诋毁菩萨的恶业。

第三，不以狡诈之心欺骗众生，对任何一个生命都以诚相待。

第四，说服自己的所化众生、信徒或学生修学大乘佛法。

佛教不会采取强制性的手段来传播弘扬，但每个佛教徒理应各司其职，根据自己的力量影响周围人。以服务的心态去帮助、感化对方，尽量使更多的人能沐浴到佛法的解脱甘霖。佛教的宗旨，就

是以自己的智慧和慈悲服务于所有生命。

大乘佛法的中心思想就是度众生。所谓度众生，不是仅仅让他们吃饱穿暖就解决了，而是要让每个生命明白生死轮回的痛苦以及解脱的道理。

如果平时说得天花乱坠，要为度化众生而发誓成佛，打坐的时候也发心要度化一切众生，但落实到实际行动上却没有任何动静，这样学大乘佛法就毫无意义了。

八、生命的终极意义

从长远的角度来说，金钱、名声、地位可以没有，但菩提心、菩萨戒不能没有。因为菩萨戒、菩提心不仅是自己人生的全部保险，而且也是其他所有众生永不过期的保险。平时生活中，我们会买很多保险：养老保险、医疗保险、飞行保险等等，但是所有这些都是临时的保险，而并非长远的保险。如何面对岌岌可危的境况？下一世，再下一世自己将奔赴何方？这就要依靠菩提心、菩萨戒了。

如果没有菩提心，这一辈子就没有多大意义，即使银行里有再多的存款，开再高级的车，住再豪华的房子都没有用。因为这些都不是恒常永久的，都是随时会溜走的身外之物，我们最需要的就是菩提心。

不知大家有没有在未来一年或两年当中一定要把菩提心修出来的决心？如果现在还没有什么打算或计划，临终时一定依然如此，不会有什么收获，那就很遗憾了。有这么好的机会不珍惜，不修菩提心，就浪费了大好的人生。因此，今生一定要当个称职的修行人，无论出家还是在家，都必须修菩提心和出离心。

总有一天我们也会面临死亡，只是时间的早晚。与其那时候去央求其他人来做临终关怀，不如自己提早关怀自己的临终。现在就要有准备，即使是年轻人，也不能决定自己的生死，所以修行才是头等大事啊！

如何接受灌顶

发了密宗的菩提心，并接受灌顶之后，就进入了密法之门。

密宗菩提心与显宗菩提心的差别在于：显宗的菩提心，是为了度化一切众生而修学显宗法门，在经历三个无数大劫以后，才能够成佛。密宗的菩提心，是为了度化一切众生，而修学密宗法门，一定要即生成佛。即使不能即生成佛，也要在中阴身的时候成佛；如果中阴身还不能成佛，就发愿下一世成佛。

密宗续部也讲过，保持清净密乘戒的密法修行人，最晚会在七世之内成就。

在密宗菩提心的基础上接受第一次灌顶，就正式成为密乘修行人了。从此以后，自己不仅是佛教徒，而且是修解脱道的人；不仅是修解脱道的人，而且是修大乘解脱道的人；不仅是修大乘解脱道的人，而且是修密法的人。

所以，对每一个想修密法的人来说，灌顶都是很重要的。没有灌过顶的人根本不允许听闻和修学密法。进入密宗的第一步是灌顶。想修密法首先必须灌顶。

但目前在灌顶方面，存在着两个问题：第一，不懂得赐授与接

受灌顶的人需要具备什么样的条件，灌顶前及灌顶时应该怎么做。如果赐授灌顶的人缺少一些灌顶上师的条件，就会导致灌顶不完美、不圆满，甚至让得受者得不到灌顶；另一方面，虽然灌顶的上师具备所有的条件，但得受者却不具备应有的条件，也得不到灌顶；第二，灌了顶以后，又不知道该怎么做。所以在得到灌顶以后没过多久，就会犯密乘戒。本来灌顶的过程也是受密乘戒的仪轨。灌了顶以后就要守密乘戒。但很多人接受灌顶多年，却仍然不知道上述内容，不知道要守密乘戒，所以根本不知道自己犯了密乘戒，更不懂得忏悔，从而导致了一系列的问题，这是很不负责任的做法。我们连受居士五戒都会小心翼翼、严格谨慎地抉择，而犯失密乘戒的过失更是远远胜过了犯失居士戒的罪过，我们却反而不当一回事了。在此提醒读者，在灌顶之后，必须学习密乘十四条根本戒或当次灌顶相应的密乘戒，并保持誓言清净。

当然，学佛不一定要学密宗，假如自己选择的是汉传佛教的净土宗、禅宗等等，就不需要灌顶，也没有犯密乘戒的危险了。但如果准备学密法，了解一些灌顶的常识就是必不可少的。关于灌顶的大致内容在“金刚上师与灌顶”（见《慧灯之光》陆）里面基本上讲了，大家可以参考。此处再略作解释与补充。

一、灌顶的作用

灌顶的梵文发音，为“啊布肯扎”，其含义有两种：一是灌输，本身佛性并不需要外界的灌输，因为原本就是存在的。但从表面上看，通过灌顶还是灌输了一种力量，从而激活了如来藏本性；二是摧毁，断除、破除、摧毁我们的贪、嗔、痴等障碍。

（一）激活佛性

密法所讲的基、道、果三者当中的基，是每个众生自身先天具备的。从密宗的角度来说，我们的贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼的本体，就是五方佛的五种智慧。实际上，佛的五种智慧和五方佛是一回事。佛的五种智慧就是五方佛的本体，五种智慧也叫做五方佛。五方佛就是五种智慧的显现。在佛陀的境界里，是五种智慧；对菩萨来说，其外表显现是五方佛。

五方佛或五种智慧，本身就存在于我们的本性当中。在我们还没有学佛或没有灌顶之前，佛性虽然存在，却对我们不起任何作用。灌顶的作用就是激活佛性的功能，让佛性发挥作用。当然，从本质上讲，佛性如来藏是无为法，不存在激活不激活，发挥不发挥的内涵，但从现象的角度来说，激活的过程还是存在着的。

具体来讲，激活的程度有三种：

最上等的激活，是在得到灌顶的当下同时成佛，瞬间就圆满了一切，中间的见道、修道都跃过去，根本不需要修。但这是非常罕见的，在佛教密宗的历史上，只有一两个印度的成就者是当场成就的。在藏传佛教的历史上，也只有当下证悟，而没有当下成佛的。

中等的得受灌顶，是在灌顶的当下证悟。在任何大圆满灌顶的仪轨当中，都有介绍大圆满见解的程序。如果语言不通，且没人翻译，肯定没办法证悟。但如果有人翻译，表达也比较精准，在金刚上师具备德相，受灌人根机成熟——对密法、对上师三宝有着坚定不移的信心，在灌顶之前，外、内加行都修得非常到位的情况下，当上师用天然水晶来形容心的本性的时候，依靠上师的加持，受灌人就有可能在灌顶，尤其是密宗最顶级的第四灌顶的时候证悟。其实，

汉传佛教中也有因为某个特殊因缘而当下证悟的实例，譬如六祖惠能大师，就是在听到五祖讲《金刚经》中的一句话的同时当即证悟的。但这种证悟只是初步的证悟，还不是成佛。属于显宗或密宗五道当中的加行道，连菩萨一地的见道都不是，更不是八地或十地。

最下等的激活，是既没有成佛，也没有证悟，有可能受灌者自己都感觉不到。但因为上师的修法以及灌顶的力量，再加上受灌者自身的观想，当这些条件聚合在一起的时候，就能激活如来藏的功能，赐予受灌者一种力量，从而使其快速证悟。

（二）授予权利

如果没有灌顶而学修密宗，不但不会有任何进步和成就，而且因为自己违背了规定，所以还有盗法的罪过。

灌了顶以后，就有权阅读密宗经典，修持密宗修法，念诵本尊心咒，宣讲密宗续部等等。当然，因为灌顶有好几种层次，在得到有些灌顶以后，只能自己修，却没有资格宣讲；有些灌顶得到以后，则既可以修也可以讲。

二、灌顶双方的条件

（一）赐授上师的标准

给我们灌顶的人，叫金刚上师。金刚上师的标准，在佛经，尤其是密法里面讲得很清楚，大家可以参看无垢光尊者的《大圆满心性休息》、《大圆满前行——普贤上师言教》等论著。密法要求，一定要找到具格的上师，才能得受灌顶，否则灌了也等于没有灌。

作为灌顶上师，还有一些特殊要求：

第一，如果过去犯了密乘戒，密乘的戒体不清净或不存在了，就不能赐授灌顶。

第二，在此基础上，还必须有一定的生起次第和圆满次第的禅定。禅定的要求不是非常高，并非一定要达到一地菩萨、八地菩萨的境界，有一定功夫即可。

第三，在灌顶之前，要经过非常严格的闭关，把灌顶的主尊作为本尊来实地修行。修行的时间不一定，但必须非常严格地按照本尊修法要求念诵心咒。

第四，熟知从头到尾的灌顶仪式。

如果不具备上述条件而给别人灌顶，别人是根本得不到任何灌顶的。必须具备四个条件才可以灌顶。

现在自称是活佛、堪布、成就者、瑜伽士、空行母的人鱼龙混杂，如果没有辨别真伪的智慧，很容易上当受骗。当年阿底峡尊者进藏的时候，也是西藏惨遭灭佛之后，处于混乱不堪的时期（因为在灭佛期间，西藏的出家人全部被迫还俗，所以当时的西藏基本上看不到出家人。但很多在家修密宗的人却利用不起眼的身份，把除了出家人戒律以外的所有密宗传承、修法延续下来，并于后弘期全部公诸于世、广加弘扬。如果没有他们，就没有今天的藏传佛教）。与阿底峡尊者进藏的同时，很多地方的其他所谓成就者以及各色人等也纷纷来到西藏。因为当时的西藏黄金比较多，他们中的不少人是冲着黄金来的。仅仅骗走一些钱还没有太大关系，但因为其中一部分人传了一些不太规范的法，所以让很多修行人受到一些不好的影响。

阿底峡尊者最后圆寂的时候，针对这些情况，曾苦口婆心地教诲后人："不要到寻找黄金的人面前去听法，要以佛经为师。"释迦牟尼佛圆寂的时候也告诫弟子："以戒为师"。同样，自称活佛、

堪布的人不一定都是骗子。我们不能用带色的眼光去看待所有的出家人或修行人，否则会造罪。如果不打算听法，就不要去观察对方，而应该以恭敬的态度与对方相处，恭敬所有穿出家衣服的人，无论他们有戒体还是没有戒体。这是皈依戒中的一条，凡是学佛的人都应该遵守。但如果准备在对方那里接受灌顶或听法，就必须事先观察。

按照密宗的要求，在依止上师之前要观察 12 年。我们没有这么多时间观察，那该怎么办呢？我个人比较推崇藏地老一辈那些公认的上师，他们经历过很多坎坷，所以其修行境界也非常了不起。当然，我不是说年轻人中没有好上师，我这样推荐，是在无法探知对方深浅的情况下，保守且保险的做法。

现在有些人以密宗为借口，毫无顾忌地吃肉、喝酒、骗钱、破坏别人的家庭，这都是末法时代的标志。不仅藏传佛教里面有这样的人，汉传佛教当中也有一些假冒的出家人。当然在任何团体当中，都免不了会有一些蛀虫或败类，所以我们一定要小心！若有人说自己有神通，说某某人与他前世有着什么因缘，是他的空行母，若与他双修就一定能够解脱云云，凡是说这类话的人绝对是假的。同时我们也要分清楚，这只是个人的问题而不是密法的问题。如果自己轻易相信而上当受骗，那就是自己的问题。密法不但不是这样的，而且非常反对这种做法。密宗典籍中讲过，如果以密法为借口而去杀盗淫妄，罪过远远超过了普通的杀盗淫妄！

所以，在没有观察的情况下，千万不要盲目接受灌顶，否则可能会悔恨终生。密法是不能开玩笑的，一定要审视再三。

（二）得受者的条件

1. 出离心。如果学佛的目的，仅仅是为了健康长寿、升官发财，则根本得不到灌顶。因为密乘戒是建立在菩萨戒和别解脱戒的基础

之上的，而菩萨戒是建立在菩提心的基础上，别解脱戒又是建立在出离心的基础上。任何一个环节出问题都达不到预先的要求。

2. 菩提心。密法首先是大乘佛法，没有菩提心，就不能称之为密法，更不能证悟空性。

3. 对密法坚定不移的信心。即使有出离心和菩提心，但对密法没有信心，最好暂时不要灌顶，这是有严格要求的。等到对密法产生强烈信心以后，再去受灌顶比较安全。

4. 能够听懂所灌顶的内容，并且能观想灌顶时需要观想的本尊及佛的坛城。

5. 灌顶以后，能够坚守密乘戒。“密乘十四条根本戒”在《慧灯之光》陆和其他讲述密乘戒的书上都有。在灌顶之前，先要看看十四条根本戒的内容，并反问自己能否做到。如果没有问题就可以接受灌顶；否则还是放弃为妙。

本来十四条根本戒里面，也没有一条是完全不能做到的。即使是比较容易违犯的金刚道友之间的戒律——不得以严重的嗔恨心去打骂对方，也可以通过熏习而养成习惯。偶尔师兄之间发生冲突，说了一些不好听的话以后，立即赔礼道歉、改过忏悔，也可以将罪过忏悔清净。佛陀制定戒律的时候，有一个非常重要的原则，就是绝不会制定普通人根本没有办法做到的戒律。一般说来，如果对密法有深深的信心与向往之情，基本上就能比较清净地守持十四条根本戒。

具备上述五个条件的人，才是密宗的法器，才可以接受密乘戒和灌顶。

三、灌顶的种类

（一）基、道、果灌顶

一生当中第一次得到的标准灌顶，叫基灌顶；在第一次灌顶以后，无论是上师赐予的灌顶，还是自己修上师瑜伽修法接受的灌顶，都叫做道灌顶；最后在十地末尾，即将进入十一地而成佛的时候，十方佛菩萨发光而赐予的灌顶，叫果灌顶。这种灌顶是显宗经典里面也讲过的。

对我们而言，三种灌顶当中最主要的是基灌顶。因为要得到真实、标准的基灌顶，必须要找到一位具德的金刚上师。道灌顶可以自己受，所以有没有上师效果完全一样。而果灌顶，就更是不需要我们操心的事情了。

（二）四级灌顶

唐密、东密或外密的灌顶，只有第一级灌顶。而藏传佛教的密宗却有层次各异的四级灌顶，因为其深度更高一个级别，所以叫内密。

外密的观点、修法、灌顶，都是介于显宗与内密的中间地带。外密中没有出现高级别灌顶的原因，是因为众生的根机不够成熟所致。当显宗根机成熟以后，就可以先修学外密，再修学内密。如果加行修法修得好，也可以让我们的根机成熟起来，从而跳过外密，而直接修内密。平时我们经常灌的金刚萨埵灌顶、阿弥陀佛灌顶、观音菩萨灌顶、大日如来灌顶等等，多属于外密灌顶。凡是有四级灌顶的，都叫内密灌顶。

四个级别的灌顶分别如下：

1. 第一级灌顶，叫宝瓶灌顶。

宝瓶灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与生起次第有关的密宗续部和论典；第二个作用，是让气脉明点当中的脉，以及身、口、意当中的身转化为佛身。当下没有证悟的人，借助于灌顶所给予的力量，以及生起次第的修法，就可以让自己的身体快速成熟，并转化为佛的身体；第三个作用，可以断除身体所造的罪业；第四个作用，是播下佛的化身、报身、法身、自性身之四身中的化身种子，并令化身成熟。

当然，所谓转化、清净与成熟，都是从表面上讲的，实际上并不需要，因为其本质就是清净的。但毕竟表面上现在不清净、不成熟，所以需要现象上的转化、成熟与播种。

2. 第二级灌顶，叫秘密灌顶。

其实并没有什么秘密的东西，只是命名而已。

秘密灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与初级的圆满次第（也包括前面的生起次第）有关的密宗续部和论典；第二个作用，是当下没有证悟的人，可以借助于灌顶所给予的力量，以及生起次第和圆满次第的修法，让自己的语言快速成熟，并转化为佛的语言，并断除气脉明点当中气的障碍（密法认为，人体是由气脉明点构成的，表象上是不清净的气脉明点，通过生起次第和圆满次第的修法，可以转化为清净的气脉明点）；第三个作用，可以清净语言所造的罪业；第四个作用，可以播下佛报身种子，从而快速成就报身。

3. 第三级灌顶，叫智慧灌顶。

当然，这不是说只有这一级的灌顶才有智慧，前面的灌顶都包含了智慧的成分，但这一级灌顶中，包含了超级的智慧，也即大圆

满的智慧。

智慧灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与后期的圆满次第有关的密宗续部和论典。圆满次第分前后两个级别。前面的圆满次第在第二级灌顶以后就可以修，但诸如像时轮金刚之类的高级圆满次第，则需要在第三级灌顶以后才可以修；第二个作用，是让气脉明点当中的明点，以及身、口、意当中的意转化为佛的智慧。当下没有证悟的人，借助于灌顶所给予的力量，以及生起次第和圆满次第的修法，就可以让自己的意识快速成熟，并转化为佛的智慧；第三个作用，可以断除意识所造的罪业；第四个作用，是得到法身的种子，并令法身成熟。

4. 第四级灌顶，是最高级别的句义灌顶，也即大圆满的灌顶。

第四级灌顶的内容，不仅包括内密最终的大圆满境界，也包括所有密法的内容。

第四级灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与大圆满法最低境界相关的部分密宗续部和论典。譬如大幻化网等等，但还不能修所有的大圆满法。要修宁玛巴的大圆满，必须得到大圆满法自己的灌顶才行；第二个作用，是给受灌者心里播下快速得到佛的自性身的种子。法身和自性身，是佛的不共同功德的两个方面：其光明的一面，叫做法身；如来藏空性的一面，叫自性身。第三个作用，可以断除气脉明点的综合障碍，包括细微的所知障与烦恼障在内；第四个作用，可以消除阿赖耶识上的身、口、意共同制造的罪业。

四级灌顶各自有着不同的作用 ，过去藏区的密宗修行人在灌顶之前，都会仔细斟酌掂量。感觉自己能接受哪一个层次的灌顶，才去接受相应的灌顶，而不会在根机不成熟的情况下，心浮气躁地往前、

往上跟风。但现在因为密法很普遍，所以每逢灌顶，就是四级灌顶一起灌。并没有考虑根机是否成熟等条件， 这些都是值得商榷的做法。

这些灌顶上面，还有一种金刚上师的灌顶。就是在灌顶授权以后，如果自己有能力，就可以担当金刚上师的特殊灌顶。在接受此类灌顶之后，才可以给其他人灌顶和宣讲密宗续部。在过去，这个灌顶是不会在大众中赐灌的。即使得受了金刚上师的灌顶，在收徒之前，也务必要观察自己有没有赐授灌顶或宣说密法窍诀的力量，这是最重要的。

四、如何接受灌顶

（一）前期准备

1. 学习有关如何接受灌顶的常识。

2. 修加行。可以修人身难得、死亡无常等外四加行，以及皈依、发菩提心等内加行。但金刚萨埵修法与上师瑜伽修法，要求修者必须受过灌顶；曼荼罗的修法没有灌顶也应该没问题，如果有灌顶，那当然最好。

（二）进入坛城

藏语的灌顶，现场应该有翻译，否则观想什么都不懂，就很难得到正规标准的灌顶。除非上师是非常了不起的成就者，凭借成就者不可思议、无法衡量的力量，就可以让受灌者得到灌顶。另外，还需要注意以下环节：

第一，到了灌顶现场时，在灌顶之前，大家一起念百字明清净罪业；

第二，供曼荼罗。有曼荼罗就供曼荼罗，没有曼荼罗就观想供曼荼罗，以及各种各样的花、水、香等供品。藏族地区一般是敬献哈达等供品。观想哈达等供品代表着三千大千世界所有的美妙供品，以及自己过去、现在、未来的所有善根等等，并供养灌顶上师；

第三，在灌顶的程序中，包含着受皈依戒、菩萨戒与密乘戒的内容，所以在灌顶的时候，必须在上师座前发誓，要严守皈依戒；

第四，皈依之后要受菩萨戒；

第五，受当次灌顶相应的一切密乘戒条。此时，会让大家喝一种誓言水，凡是喝了誓言水的人，就表示发誓承诺受持密乘戒条；

第六，请求上师赐予灌顶。灌顶仪轨中会有这个程序，大家一定要完成这个步骤。本来显宗也要求，只能给愿意接受的人传法，而不能给不愿意听受的人传法。这个步骤就表示自己对所受的法有信心，愿意接受的意思；

第七，请求上师开许进入坛城；

这些是所有灌顶一定要有的程序，即使没有翻译，自己也必须完成上述程序。

第八，为了观察并认定自己的本尊，灌顶时，会给受灌者每人发一朵花，然后让受灌者先在代表坛城的花盘前祈祷，之后把花扔到花盘中。花落到哪位本尊的位置上面，就代表那位佛尊是自己的本尊；

第九，认定本尊后，要观想从佛的刹土中，迎请被认定的本尊降临受灌者心中。上述花盘放在头顶时，观想此本尊融入自心；

第十，开眼，灌顶时会用一块红布把受灌者的眼睛蒙上，过一会儿又解开，让大家看坛城。这表示在我们没有学密宗的时候，看到的都是不清净的显现，就像戴着一副有色眼镜一样看不到世界的真相，所以会用一块布把眼睛蒙上。揭开布帘的同时，上师会给受

灌者介绍坛城。主要是坛城中的五方佛，也即佛的五种智慧的显现。这是让受灌者知道，整个世界也是像佛的坛城一样清净无垢。虽然从表面上看，坛城有的是彩沙做的精美模型，有的是绘制的唐卡，有的只是一张照片，但都象征着五方佛的坛城。清净的佛刹，也即这个世界的本来面目；

第十一，介绍坛城，上师会用金刚杵指着坛城的宫殿和坛城里的佛菩萨，一一解释坛城的内容。

（三）各级灌顶的观想方法

本来对没有灌顶的人，不能随意宣说灌顶的观想方法。但如果先不说，受灌者就不会知道；如果不知道，也就得不到灌顶，这样就永远得不到灌顶了。当然，倘若听闻者对密法有信心，即使稍作宣说也应该没有什么问题，更何况其中也没有什么不可告人的秘密需要公开。

1. 宝瓶灌顶

绝大多数宝瓶灌顶，可以归纳为七种灌顶：

第一，不动佛的水灌顶。一般用盛着甘露水的宝瓶来赐灌。接受灌顶时，受灌者要把宝瓶观想为五方佛的宫殿，也即内密当中所有佛的坛城。其形状，就像喇荣佛学院的坛城。并在宝瓶当中观想五方佛，之后五方佛像冰一样融化，变成宝瓶里面的水。灌顶的时候，一般会要求受灌者喝下宝瓶里的水，在喝水的时候，要观想五方佛融化而成水为自己沐浴，并将自己这个本质为五方佛，显现为不清净凡夫的色受想行识五蕴中的识蕴，清净为不动佛，也即阿閦如来；地水火风空五大中的虚空，清净为金刚界自在母；五烦恼中的嗔心得以清净，现前大圆镜智；

第二，宝生如来的佛冠灌顶。佛冠观想为宝生如来，当上师将佛冠置于弟子头顶时，弟子要观想：受蕴清净，变为宝生如来；水大清净，转为玛玛各佛母；慢心清净，现前平等性智；

第三，无量寿如来的金刚杵灌顶。上师将金刚杵置于弟子右手时，弟子观想：想蕴清净，转为无量寿如来；火大清净，变为白衣佛母；贪心清净，现前妙观察智；

第四，不空成就如来的铃灌顶。上师将铃置于弟子左手时，弟子观想：行蕴清净，转化为不空成就如来；风大清净，转化为誓度母；嫉妒心清净，现前成所作智；

第五，大日如来名灌顶。上师为弟子取与本尊相应的名字时，弟子观想：色蕴清净，转化为大日如来；地大清净，转化为佛眼母；痴心清净，现前法界体性智；

第六，金刚禁行灌顶。上师将象征智慧和方便无二的金刚杵和铃赐予弟子双手中，并劝告弟子修持法界与智慧无二无别之密宗修行。

以上六种灌顶，为弟子灌顶。

第七，上师灌顶。此灌顶是给具有度化众生能力的特殊人群灌的顶。

灌了上述顶之后，就能快速成就五方佛，即五方佛与我们的五蕴成为无二无别。无论身体的罪业，还是脉的障碍，都全部得以清净、成熟，同时得到佛的化身种子。

虽然不同灌顶有稍许不同，但绝大多数宝瓶灌顶是这样观想的。以后大家在接受灌顶时，即使没有翻译，也可以这样观想，否则只是把水喝下去，什么都不懂，要得灌顶是很难的。

2. 秘密灌顶

秘密灌顶一般是用盛着甘露水的天灵盖来赐灌。接受灌顶时，

观想甘露首先充满喉间的脉轮，随后扩散到心间，再到脐间，最后每一个脉轮以及整个身体的每一个部位都充满甘露，并证悟心的本性。虽然从表面上看，天灵盖中盛装的只是各种法药勾兑的普通甘露水，但它却象征着证悟二级灌顶的境界。所以要观想，在喝下甘露水的同时，就能通过灌顶的力量让自己证悟空性、断除语的障碍，并得到佛的报身种子。从此以后，就有资格听闻修持圆满次第的前半部分，边喝边观想，就能得到第二个灌顶。

如果现场能证悟，就是非常标准的得受灌顶；倘若没有什么明显的感觉或标志，但所有的观想都做得比较标准，那也至少也能播下快速证悟的种子。

3. 智慧灌顶

智慧灌顶一般是用空行母的佛像来赐灌。在密法的双身像中，男性本尊象征如来藏的光明，女性（空行母）象征着如来藏的般若空性。灌顶的时候，要用手指接触一下空行母的像，同时观想依此缘起令自己心中快速生起证悟般若空性的智慧，这样就能得到智慧灌顶。

因为后期的圆满次第是最完整的圆满次第——无相圆满次第。用女性本尊的唐卡为我们赐灌，也即是让我们通过第三级灌顶与修持空性，从而证悟空乐无二的无相圆满次第，断除意的障碍，并得到佛的法身种子。

4. 句义灌顶

句义灌顶是最高级别的灌顶，一般是用天然水晶来赐灌。天然水晶本身是透明的，没有任何障碍，借以象征内心的如来藏。同时，因为在外界光线照射的时候，天然水晶可以呈现出彩虹般的光芒；而在没有光线的情况下，虽然水晶隐藏着显现五色光的能力，但五颜六色

的彩光却不会出现。这象征着，当我们还没有断除烦恼，无明还存在的时候，虽然佛的智慧或如来藏光明一直潜藏在我们心里，但我们却无法感知；当我们断除烦恼，证悟空性以后，如来藏的光明就会显现出来。这是第三转法轮的《解深密经》、《楞伽经》，以及龙树菩萨的《赞法界颂》，弥勒菩萨的《宝性论》中都讲得非常清楚的。

如果明白什么是如来藏，并有一点点证悟，则在灌顶的时候，就安住在证悟的境界当中去接受灌顶。其实本来没什么可接受的，因为在我们心中原本存在着一切智慧。如果没有证悟，则水晶搁在我们手里和头上的程序，就只是一个象征和缘起而已。灌顶的同时还要观想：通过灌顶，断除了自己的身口意共同的极细微障碍，播下佛的自性身种子，这样一定会得到相应的灌顶。

有些灌顶灌完以后，后面还有一些其它附属灌顶，会用到五方佛、五佛冠、金刚铃、金刚杵等等，这是比较广的灌顶，但都不是最重要的灌顶，最重要的就是这四个灌顶。

了解这些内容以后，大家再去接受灌顶时，自己都能看出来当时灌的是哪一级灌顶。在整个灌顶过程中，务必要专心听闻，并配合相应的观想，这非常重要，否则将得不到灌顶。

（四）灌顶最后的步骤

在灌顶的尾声还有三个步骤：第一个是供曼荼罗；第二个是发誓从此严守密乘戒；第三是听从教言，精进修学。

第一，供养曼荼罗，是为了让灌顶的上师欢喜。供养上师的最上等曼荼罗，是自己认认真真地修行，这也叫法供养。我们不能认为，虽然自己没有修行，但却给上师供养了一些钱财，所以就圆满了供曼荼罗这一环节。如果接了法却不修，诸佛菩萨是没有办法生起欢喜心的，即使给上师供养再高档的供品都没有用。如果灌顶上师对

弟子精进用功修行显现不高兴，却对我们供养的钱财兴趣盎然的话，那肯定不是真正的金刚上师。

所有显宗、密宗的要求都是一样。譬如，在受菩萨戒的时候，也要供花供香，这是积累自己的福报，并依靠此等福报得受菩萨戒。同样，因为灌顶是非常殊胜的事情，需要极大的福报，所以在灌顶之前，要供养曼荼罗；在灌顶之后，就要报答上师灌顶的恩德。报答的最佳方式，就是认真修行，然后弘法利生。

第二，凡是灌了四级灌顶的人，至少要守持十四条根本戒，以及一些分支的戒条，如果犯了根本戒，罪过是非常严重的。

所以在灌顶之后，立即要去学密乘戒，并严守密乘戒。如果因各种因素而让密乘戒受到不同程度的损坏，也可以忏悔。

密宗续部中说：忏悔的方法，就是在具备四个对治力的情况下，念诵十万遍百字明，或四十万遍金刚萨埵心咒“嗡班杂儿萨埵吽”，这样就能让罪业从根本上得到清净。

学密者的要求很高，风险也相当大，搞不好就会堕金刚地狱；但如果严于律己、精进修持，也可以即身成佛。比较而言，显宗的要求不是那么高，但成佛的速度也很慢。

但密宗也有它的优点。譬如，小乘佛教的戒律相当多，而且永远不会有特殊的开许，一旦违犯永远都是罪过。但大乘佛教就已经开放得多了。大乘佛教认为，只要对众生有利，且没有任何自私的成分，则可以开许某些特殊的杀、盗、淫、妄、酒。而密宗规定：第一次灌顶时，必须要有上师给我们灌顶。之后如果破了戒，可以立即通过金刚萨埵的修法，念诵四十万遍金刚萨埵心咒予以忏悔。忏悔以后，便可以按照《普贤上师言教》中上师瑜伽一章中的方法，自己观想接受灌顶。如果观想得比较认真清楚，就和真正的金刚上师给我们灌顶效果完全一样。通过这种办法就能恢复密乘戒。而小

乘佛教永远都不允许戒体恢复一说，显宗的菩萨戒也只有在实在找不到授菩萨戒的大乘善知识的情况下，才可以开许自受菩萨戒。

所以我们也不需要顾虑重重，因为害怕堕金刚地狱而根本不敢接受灌顶，过多的担心与恐惧也会成为修行的障碍。

密法里讲得非常清楚：若能保持清净的密乘戒，那最晚七世之内可以成佛。我们怎能因为密乘戒的要求太严而因噎废食、讳疾忌医呢？

第三，在灌顶结束之前，受灌者必须要在上师座前表示：我从现在起，一定会听从灌顶上师的言教。

这也意味着，从此以后，我们应该遵照上师教言去修出离心、发菩提心，修生起次第、圆满次第，好好地学佛、修行，护持密乘戒。

最后回向之后，整个灌顶的过程就结束了。

以上简单地介绍了密宗的四级灌顶，在懂得这些道理以后，无论之前自己所得的灌顶是否如法，以后再有机会接受灌顶的时候，就必须设法得到一个如理如法的标准灌顶。

五、灌顶之后的要求

进入密法以后，就要听闻并修持生起次第和圆满次第。密宗这方面的典籍浩如烟海。其中宁玛巴的《大幻化网》，就像中观的《中论》，因明的《释量论》一样，是宁玛巴最基本的论典，我们必须要学习。《大幻化网》有很多注解，其中麦彭仁波切撰著的《大幻化网总说光明藏论》，索达吉堪布已经翻译了，每个打算修学密宗的人都应该学习，从中了解密宗从开始到最后的修行过程，以及密宗的见解、行为、戒律等等。之后再去听闻、修持一些具体修法。

藏传佛教有着详尽、齐全且可针对不同根器的具体修法，虽然

很多修法还没有翻译，但也没有关系，可以口传。本来按照前辈上师的传统，修持大圆满之前，也不允许看书。仅仅看了大圆满的法本，又不实地修持，只是把大圆满当成知识来了解，把大圆满的名词背得滚瓜烂熟，到修的时候，反而品尝不到真正的味道了，这样就会影响修行。所以大圆满也像禅宗一样，主张不立文字。但前辈上师们也考虑到，虽然大圆满的境界不适合以文字表述，但如果以后大家的观点发生混乱，连一个可以验证的标准都没有，各执一词、莫衷一是，就麻烦了，所以最后还是留下了很多大圆满的法宝。其中翻译成汉语的，有法王如意宝的《文殊大圆满》，以及《四心滴》中的《上师心滴》等等。《上师心滴》是首屈一指的大圆满窍诀精华本。

修持生起次第的本尊法，能对我们的修法产生极大的帮助——提高修行速度，遣除各种违缘，并最终协助我们得到成就。

圆满次第的修法有两种：第一，无相圆满次第；第二，有相圆满次第。

有相圆满次第比较复杂，要修很多气脉明点的修法，但见效快。同时因为复杂，如果没有上师的指导，不但修不下去，还容易出偏差，所以一般人可以不修。在藏传佛教中，气脉明点的修法非常普遍，尤其是觉囊派，非常重视时轮金刚的修法。

无相圆满次第不一定要修气脉明点的修法，也不需要生起次第的修法，其中最殊胜的修法就是大圆满的修法，其次是大手印的修法。把外加行、内加行全部修完以后，就可以直接修大圆满的修法。这是一条安全而快速的路，但必须具备对上师的信心和对大圆满的信心，如果信心不够，终将一无所成。

宣讲大圆满法，有着非常严格的要求，每次最多七个人听受。但现在大圆满法已经在公开宣讲，街头巷尾到处都是所谓“大圆满的修行人”。不过，法王如意宝以前也说过，如果听者不够资格，

七个人也过多；如果听者够格，则一两百人也没问题。

显密的不同只是方法与工具的不同，结果都是一样。到了最后，所有的方法都是多余的东西。就像洗手、洗澡，最后必须将香皂、沐浴露冲洗干净一样，无论采取显宗还是密宗的任何方法，最后都一样地要舍弃。

密宗修法非常完整而丰富，活着的时候，有活着的修法；死了以后，有中阴身的修法；醒着的时候，有醒着的修法；睡着以后，有睡眠的修法；做梦的时候，有梦的修法……无论是谁，都能从中找到一条适合自己的路。若能打牢基础，通过密宗修法，就可以快速成就。所以，密宗也称为方便乘。但如果一直停留在外内加行的阶段，就把其他修法挡在外面，而没法前进了，这是我们自身存在的最大问题。

没有灌过顶，但对密法没有成见的人，也可以先了解一下密宗的大概情况，之后再接受灌顶，这样才是比较如法的。现在很多人因为不了解密法，所以对密法产生了一些偏见，这是很正常的现象。当年包括弘一大师、虚云老和尚这样了不起的高僧大德，也曾对密法有过一些看法，但后来通过进一步的了解，他们都承认密法不但是正法，而且是一个快速成就的正法。本来也是，如果不懂得密宗某些法器和佛像的象征意义，生起误会是很容易的。任何不同的见解与方法发生碰撞的时候，都有一个磨合期。当年禅宗刚刚进入中国的时候，也遭受过类似待遇，后来都以相互融合、相互理解而走向一致。

当初密法刚刚传到西藏的时候，有些上师的本尊唐卡都不让别人看，金刚杵、金刚铃、摇鼓等法器，也锁在箱子里面。其原因有二：一是怕别人误解；再者，修法还是越保密越好，不张扬、不炫耀是成功的要素之一。

另外一个需要注意的是，虽然像过去的有些成就者一样，自己

吃肉、喝酒都已经不会影响自己的修证，但也必须保护众生的善根，在人多的地方，就不要做出格的事情，若因自己的行为而让人对法产生邪见，继而堕入地狱，就是对众生的不负责任。

“黑蛇总义”（见《慧灯之光》陆）中讲到，虽然最后所有的执著都要放下，但放下也是有过程的。密宗会用比较强制性的方法来颠覆我们心里清净和不清净的分别。显密之间的差别就像保守治疗和动手术的差别。保守治疗虽然也可以治疗疾病，但疗愈的时间很慢。动手术虽然见效很快，但只有身体素质好的人，才可以接受手术治疗。同样，当我们的心很封闭，什么都不能接受的时候，就暂时不要学密法的高境界，还是先学显宗或密法前行部分比较好。发菩提心，修学中观这条路，虽然遥远，但却是安全的。为了做到万无一失，还是宁肯走比较安全的路为好。只有自己的根器与承受力达到相当程度的时候，才能接受密宗的这些以毒攻毒或强行降伏等方法。

上师瑜伽的修法

一、修持上师瑜伽的意义

上师瑜伽虽然是五加行中最后的修法，但上师瑜伽却是证悟大圆满最殊胜的途径。平时我们修任何一个法，都离不开上师瑜伽的修法。

证悟大圆满有两种方法：一种是广泛闻思，继而修出离心、菩提心、曼荼罗，行菩萨道积累大量资粮，当资粮累积到一定程度的时候，就能证悟空性；另外一种，是依靠具德上师的加持。

得到具德上师加持的前提，是一颗虔诚的心。虔诚的心越强烈，就越能得到加持。如果没有诚心与信心，哪怕佛菩萨、上师们再慈悲，对我们也无能为力。

我想，禅宗虽然没有强调上师的加持，但禅宗的证悟方式也应该需要上师的加持。

《普贤上师言教》中，引用无垢光尊者的《大圆满心性休息》，以及智悲光尊者的《功德藏》等论典中的教证，宣讲了很多密宗金刚上师的功德、标准与条件。在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》里面，也讲了上师的标准。但佛经中也讲过，若能找到一位具备所

有功德的够格上师，那是再好不过，实在找不到，最起码也应具备其中的世俗菩提心，这是大乘上师的最低标准。因为戒定慧的所有功德，都必须建立在菩提心的基础上。

虽然上师既有佛的化身，也有菩萨的化身，乃至普通凡夫，也可以担当上师的职责，所以不一定都是佛。但上师能给予我们佛一样的功德，所以在找到具德上师之后，就应像佛一样恭敬对待。

为什么呢？打个比方，如果我们真的有福报见到释迦牟尼佛，佛会不会示现神通让我们直接往生净土，或采用什么特殊方法让我们直接证悟呢？不会。

虽然佛陀住世期间，每传一次法，就有成千上万的人或非人发菩提心、成就阿罗汉的果位或者成佛，但有些人一辈子都在佛的身边，却连基本的禅定都没有修出来。佛帮助我们的唯一方法，就是给我们指一条解脱之路，然后让我们自己去修。正如佛经云："吾为汝说解脱法，解脱依己当精进！"解不解脱，还是要靠自己。

同样，虽然我们没有办法见到佛，但我们的上师却正在做着佛的工作——无自私、无条件地给我们指一条修行解脱之路。虽然上师传法的时候，没有佛陀传法的时候成就的人数多，但这都是因为听闻佛陀讲法的众生在过去的多生累劫当中累积了资粮，根机成熟了，所以能在佛转法轮的时候当下证悟，那都是他们自己的功劳。我们因为福报浅薄、资粮鲜少、孽障深重，所以不能证悟，这能怪上师吗？当然不能！只能怪我们自己。既然上师做了佛的工作，所以我们应该把上师视为佛。

佛经上也有记载：在末法时代，佛不会以佛的形象出现，而会以善知识或其他众生的身份来度化众生。在上师或其他人当中，很可能有佛菩萨的化身。

但如果上师既没有给我们传过法，也没有任何佛法方面的恩德，

那就不好说了，除非是有其他的加持让我们开悟、解脱，否则就不能说上师是佛。这样的上师，也不一定有佛一般的恩德。能用神通或其他方法转化、挽救弟子心里的恶念，这种上师才是真正的上师。

有些显宗与其他教派的法师，对藏传佛教十分强调对上师的绝对信仰与恭敬十分不以为然，认为太过极端。其实，视师如佛的观点不是藏传佛教特有的，在显宗的《般若摄颂》里面，也有相似说法。如云："贤善弟子敬上师，恒依诸位智者师。因智功德源于彼，随说般若波罗蜜，佛诸法依善知识，具胜功德如来语。"只是密宗比较强调而已。

就像学生不听老师的话，不恭敬老师，不会学到老师身上的优点一样。对上师没有信心，就得不到证悟。

当然，不具备法相的所谓上师，不是真正的上师，而是伪上师，我们不必把这种人当成佛来看待。即使自己号称是上师、成就者、高僧大德，我们也要再三观察。盲目依止、崇拜人格低劣的人，是非常危险的。

我们平时看到上师的时候，嗔恨心、贪心等各种世间的念头也会出来，这一方面是因为自己的信心不够，另一方面也可能是上师本身的加持、功德不够强。当然也不能一概而论，有些人即使看到释迦牟尼佛也生不起信心，而且还会诽谤释迦牟尼佛，想让这种人生信心，也是很难的。

本来上师度化众生不需要靠神通，但有些时候还是有这样的显现。

《米拉日巴传》里面就讲过一段公案：米拉日巴有个弟子想回老家，米拉日巴不同意，但他却违背教言，不顾师父的反对回家了。回家后有一天，弟子想干一件不如法的事情。米拉日巴以神通让弟子的头遭到猛烈撞击，在疼痛难忍的当下，想干这件事的念头也消失了。

在我们的传承上师里面，有非常了不起的上师，把他们这样的人当做佛，当做我们的精神支柱，一切都依靠他们，就没有错，一

定会得到加持的。

因为我们自己的福报不够，既没有看到释迦牟尼佛，也没有看到龙树菩萨、无著菩萨等了不起的上师，但有些人见过法王如意宝。法王如意宝是真正的佛，虽然每个弟子都会说他的上师是佛，但法王如意宝却是当之无愧的佛。包括莲花生大士的授记、释迦牟尼佛的授记等很多经论中，都有关于法王如意宝是佛的化身的证据。

虽说要亲近、恭敬上师，但不一定要在外在身体上与上师保持亲近。只要心中有信心和恭敬心，与上师的距离不是问题。当年米拉日巴就是这样，他在上师那里得法以后，上师也没有让他待在自己身边，而是让他自己去修行，所以米拉日巴后来再也没有见到上师。但因为他的信心非常强烈，所以也能即生成佛。倘若没有虔诚的信心，即使一天到晚待在上师身边，也得不到加持或开悟。

二、具体修法

这个上师瑜伽修法很简单，却包含了上师瑜伽的所有内容：第一，观想；第二，供养、祈祷；第三，接受灌顶。即使是很广的上师瑜伽仪轨，也是这些步骤。

（一）观想

阿

轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界。

本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝。

“阿”，很多仪轨的前面，都有这个“阿”字，代表空性、法界。无论观想上师还是本尊，都离不开空性，“浅谈生起次第”（见

本册《慧灯之光》）里面讲的三种禅定中的第一种，也是这个意思。万法都离不开空性，都在空性当中诞生，在空性当中存在，并在空性当中消失。

“轮涅诸法本净觉性中”，“轮”也即轮回，我们看到的三界六道等一切不清净现象，就叫做轮回。轮回不仅指一个生命从死亡再到转世投生的一个生命个体的轮回，而是指包括外界的山河大地在内的所有世俗谛的不清净现象。“涅”，也即涅槃，也就是指如来藏。

轮涅诸法本来清净，前面的“阿”字，也代表一切轮回和涅槃之法的本体为平等、清净。从空性的角度来说，就像六祖慧能大师说的“本来无一物”，本来就没有任何清净与不清净，在胜义谛当中，一切都是清净的。

前面刚讲了清净和不清净都不存在，后面又说一切都是清净的，这话不是矛盾吗？不矛盾。世俗人所想象的清净和不清净，是相对的，不成立的。而用我们的语言来表述最终剩下的法界、如来藏，就只有用“清净”一词，因为我们的语言准确性不高、精确度不够，所以只好如此。本来如来藏没有任何污垢，没有任何不清净的现象，所以这样表述也没错。

当有一天我们感悟到真正的清净时，就能像禅宗说的“如人饮水，冷暖自知”，就能切身体悟到其中的含义。

本来清净的佛智，也即“觉性”，从第三转法轮的术语来讲，是如来藏；从密宗的术语来讲，叫做自然本智；从窍诀派的语言来讲很简单，就是心的本性。远离所有烦恼以后，如果没有任何东西，则是龙树菩萨的《中论》里面讲的单空，而不是觉性。

就像衣服穿脏以后，可以洗得很干净，因为污垢不是衣服的本质，而是突然沾染到衣服上的。如果污垢是衣服的本质，则是没办法洗掉的。同样，我们的所有烦恼，都不是我们心的本性，所以可

以清净、可以断除。如果烦恼是心的本性，那就无法改变了。

六祖慧能大师说的“本来无一物”，还是有一点点偏于空性，真正在“本来无一物”之后，就是光明的觉性。

在显宗经典中，释迦牟尼佛给弟子宣讲如来藏的时候，因为如来藏不属于凡夫的境界，所以无法证明给弟子看，只有伸出舌头，露出广长舌、法轮标记（均为佛陀特有的三十二相八十随好之一）等不同于常人的相好，然后谆谆告诫弟子：因为我多世累劫当中没有撒过谎，才会有如此相好庄严，你们要相信我的话。说完之后，释迦牟尼佛才开始宣讲如来藏。

在密宗的经典里，没有这么麻烦。当弟子把五加行修完以后，不但可以让弟子听闻佛的语言，而且还有很多直指心性的窍诀，让弟子自己去体会本净觉性——本来清净，远离一切戏论、执著，空性和光明双运的自然本智。

“自性不灭智慧五光界”，“自性”，即如来藏、自然本智。

“不灭”，《华严经》里讲得很清楚：“纵使不可思议之宇宙被火烧毁，然虚空不可摧毁。自然本智，亦复如是。”这段话的意思是说，即使在我们心里有痛苦、快乐等情绪，贪嗔痴等烦恼，以及信心、慈悲心等善念的任何时候，如来藏或自然本智却如如不动、坚不可摧。既然《华严经》都这样说，密宗就更不用说了，故而说“自性不灭”。

可惜的是，即使心的本性中有光明如来藏，但如果不修行，对上师、对法没有信心，那我们永远也体会不到自然本智。

“智慧五光”，五光象征佛的五种智慧。实际上，在我们心里，本身就具备佛的五种智慧。

之后观想法王如意宝的时候，首先应从自己的本性清净当中观想。

其实，不仅修法王如意宝的上师瑜伽时应该这样，无论观想任

何本尊、任何佛菩萨都应该这样——把自己心的本性如来藏观想为佛，实际上也是这样的。佛本来就是光明如来藏的显像，光明如来藏好比大海，佛菩萨及坛城有如大海的波浪。

“本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝”，观想本尊形象为我们唯一的怙主法王如意宝晋美彭措，其本体，为具德文殊金刚尊，也即文殊菩萨。法王如意宝是文殊菩萨的化身，可以说也是一切佛菩萨的化身。

在修上师瑜伽的时候，有两种观想方法：大圆满前行《普贤上师言教》里的上师瑜伽，是本体观想为自己的根本上师，相貌观想为本尊莲花生大师；在第二个修法中，则是本体观想为文殊菩萨，形象为法王如意宝。上师长什么样子就观想什么样子。

对上师非常有信心的人，比较适合第二种观想，如果对自己上师的信心不太强烈，就适合第一种观想方式。当然，如果对自己的根本上师根本没有信心，那就没有必要修上师瑜伽了，修了也没有用。

修此上师瑜伽的时候，无需观想其他人，就观想法王如意宝。如果对其他上师有信心，无论十个、二十个、 一百个，都可以观想与法王如意宝为一体。这样观想的原理，佛经里面是有记载的。因为此处修的，是传承上师，所以即使没有见过法王如意宝，也一样能得到加持。

白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函，
二足跏趺照射无边光，一切自现观为净明然。

“白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函”，观想上师的面容为洁白、鲜明、美好的庄严之相，身着班智达的衣饰，手结善知识说法时结的说法手印，并执持宝剑与经函。

（现有的法王如意宝唐卡中法王穿的衣服，是藏传佛教的衣服，

与班智达的衣服稍有不同，班智达的衣服应该是一件蓝色的短袖，其他的袈裟等等是一样的，但如果实在想不出来，依照唐卡的样子观想也可以。）

右边的宝剑，代表慈悲心，它不是针对任何众生，而是针对烦恼，针对无明，象征以慈悲的宝剑断除众生的无明；左边的莲花上面，是代表智慧的一本般若经函。宝剑与经函的结合，象征智慧和方便双运。

“二足跏趺照射无边光”，两腿双盘结金刚跏趺坐，并发出无边无量的光芒。

“一切自现观为净明然”，“自现”是指自己所感知的现相，包括看到的物体、听到的声音等等。本来自己所感知的世界，就是自己的世界，自现也就是自己的现象。在修此法的时候，要将自己的现象观为清净、光明的法王如意宝。

（二）祈祷

前面是观想部分，之后就开始祈祷。祈祷的时候，要念诵法王如意宝的祈祷文：

自大胜境五台山，文殊加持入心者，
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

“自大胜境五台山，文殊加持入心者”，法王如意宝当年朝拜五台山时，在五台山的善财洞中闭关二十一天，在禅定境界中见到文殊菩萨，并示现文殊菩萨的加持入于心间。

本来法王如意宝与文殊菩萨无二无别，他本身就是文殊菩萨，并不需要文殊菩萨的加持。他这样示现，就是告诉我们：如果真心真意地修任何本尊法，是可以得到加持的。

“祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”，祈祷法王如意宝晋美

彭措之莲足，让我们通过意传加持，得到法王如意宝的证悟境界。

意传加持是可以得到的，但得到加持的方式，不像电脑拷贝那样轻而易举，而要通过自己的修行，并结合对上师的信心，就可以证悟到与法王无二无别的境界，这叫做意传。

观想、祈祷的同时，要对上师发起强烈的信心，最好能激动到眼泪直流、汗毛竖立的程度。如果实在对上师生不起信心，就要去了解上师的功德，看上师的传记，并从中获知法王如意宝弘法利生的事业等等，这样就能生起强烈的信心。

之后，就念诵上师祈祷文，念诵的数量没有规定，当然越多越好，但也要考虑自己的时间。念得差不多的时候，就进入第三个阶段。

（三）受灌顶

灌顶有三种：基灌顶、道灌顶、果灌顶。

今生前所未有的第一次灌顶，叫做基灌顶。基灌顶一定要找一位具德上师赐予。

以后的灌顶，叫做道灌顶。道灌顶不一定需要上师赐授，自己也可以观想灌顶，如果能清楚地观想，效果完全一样。比如说，如果犯了密乘戒，就先需要忏悔，忏悔之后还需要重新受戒，在这个时候，通过观想的方法也一样能得到密乘戒，这叫做道灌顶。

在十地末尾最后得到佛果时，十方诸佛会赐予灌顶，就叫做果灌顶。

此处的灌顶，属于道灌顶。

后师已成五光之明点，由从自顶渗入于心间，
当思诸佛智慧总集师，获得与彼同份之加持。

观想上师化为五种颜色（代表佛的五种智慧）的光或明点，从

自己头顶发旋处进入身体，经过中脉融入心间。之后观想自己的心，与诸佛智慧之总集——法王如意宝的智慧成为无二无别，获得与上师如意宝一样的加持与功德，并安住在此境界当中。

如果已经证悟大圆满或证悟了禅宗的开悟境界，就在此时进入大圆满或开悟的境界中安住；如果根本没有开悟，就观想自己的心融入上师的智慧之后，什么也不想，只是安住即可。不思维任何事情，既不迎接未来、追究过去，也不观察当下。静下来，在这个状态当中，一切都像虚空一样是平等、清净的。这样安住的结果，就有可能证悟——找到胜义谛的上师。

本来上师的心，就是光明如来藏，我们的心融入上师的心，也即我们的所有念头都消失于法界光明如来藏当中，最后只剩下光明如来藏。这实际上也是佛菩萨证悟的境界，第一次证悟大圆满的时候，也是类似的状态。

其实，如果把上师和自己看做两个人，则两个人的心永远不可能变成一体，但上师的心实际上就是我们自己的本心。我们的心的本性不仅是上师的智慧，而且也是诸佛菩萨的坛城，包括寂静本尊与忿怒本尊的坛城。

此处要注意的是，当心静下来以后，很多人比较容易找到一种很舒服、很透明、很清静，没有任何杂念的感觉。我们千万不能认为这就是证悟空性，这是阿赖耶识，与解脱没有什么关系。但在此基础上，可以找到证悟的境界，心的本性光明如来藏，也叫做胜义谛的上师。

给我们传法灌顶的根本上师，是世俗谛的上师。胜义谛的上师，就在我们心中。胜义谛的上师，是我们最终的、真正的上师，他从无始以来到现在，从来没有离开过我们，一直都跟我们在一起的，但我们却看不见。通过世俗谛上师教言的引导，就能看见胜义谛的上师。我们平时见到的所有上师，都是世俗谛的上师，实际上不是

真正的上师。同样，当年很多人看到的示现出家形象的释迦牟尼佛，也不是真正的佛，而是佛的一种形象。真正的佛，是光明如来藏，也即佛的法身与报身。

佛在《金刚经》里讲得很清楚："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"有些人认为，看到释迦牟尼佛具有三十二相八十随好的庄严色身，就是见到了佛；有些人认为，佛是具有声、香、味、触，或受、想、行、识等等的。但佛告诉我们，如果以为色相、声音"是我"，就是在行持邪道，永远见不到佛。

但世俗谛当中的佛菩萨、善知识还是需要的，因为只有这些世俗谛的显现，才能度化我们这些凡夫众生。譬如，要度化畜生，就要示现畜生的形象，才能与它们沟通、对话，并引导它们修行，走解脱道。如果示现为言语不通的人类，就只能给它们念佛号了。虽然佛菩萨已经超越了世俗谛，不再有血肉的身体，但为了度化我们，还是会示现一个有血有肉的身体。极乐世界的阿弥陀佛没有办法度我们，清净现象当中的普贤王如来，佛的报身、法身虽然殊胜，但也没有办法度我们，因为我们之间无法沟通，所以世俗谛的上师是非常重要的。

世俗谛的上师，我们已经有了，但胜义谛的上师我们究竟找到没有，就只有问自己了。胜义谛的上师不需要到别的地方去找，就往自己的心里去找。如果没有找到胜义谛的上师，就没有达到世俗谛的上师的目标，所以我们还需努力。

如是离意法身中入定。

就这样在远离所有杂念的法身境界中入定。这样的修行，也可以叫修大圆满、大手印、大中观或禅宗的禅定。

如果这样认认真真地修了，还是没有证悟，那就说明两个问题：一是对上师的信心不足；二是业障深重。排除这两个问题的方法，第一要增长对上师的信心，第二是修金刚萨埵修法，这样就没有理

由不证悟。

当安住几秒钟或者一两分钟以后，又可能会生起杂念，这时候就设法重新安住。

彼中起座时，观诸现有即师本性，而行平常威仪也。

之后是回向、出定。

从定中起座的时候，观修“现”器世界，“有”有情世界，也可以说万事万物皆为上师之本性。在日常生活中，无论坐车、上班、忙碌、清闲等任何时候，都应把所有现象观想为清净的上师本性之显现。

万物怎么可能是上师呢？

山河大地在显现上虽然不是上师，我们的上师不可能是一条河或一座山，但山河大地的本体是佛的清净坛城。心的本性是胜义谛的根本上师，所有一切现象均为上师的本性。

很多还没有正式听到大圆满的人，会对大圆满很向往、很羡慕、很期盼，但假如有一天我们真正有机会听到大圆满，大圆满的具体修法就是寥寥的一两句话，就像《六祖坛经》所讲的核心文字也只有几句话而已。

这么简单的语言怎么能让我们证悟呢？最重要的助缘，就是修加行，让我们的根机成熟，然后再加上上师的加持，就万事俱备，只欠证悟了。

上师瑜伽非常重要，以后修任何法，首先都应该修一遍上师瑜伽，然后在与上师无二无别之境界中安住，生起杂念以后，再去修日常的修法，之后回向。这样一定能找到胜义谛的上师。

上师瑜伽速赐加持

（藏音）	（汉意）
皈依、发心	
桑吉丘当措杰巧南拉	诸佛正法贤胜三宝尊
向却瓦德达呢嘉森且	从今直至菩提永皈依
达给因所吉波所南吉	我以所修施等诸资粮
卓拉潘协桑吉哲巴效	为利有情故愿大觉成

（三遍）

啊	啊
克迪秋更嘎达如波昂	轮涅诸法本净觉性中
让当玛格义西喔尼龙	自性不灭智慧五光界
喔吾华单加毕多吉拉	本体具德文殊金刚尊
南巴加吉义新洛布尼	行相唯一怙主如意宝
嘎萨则争班智达义其	白明美颜班智达之饰
秋恰夏吉日阿支拿瓦南木	说法手印持执宝剑函
夏尼吉中喔热莫美卓	二足跏趺照射无边光
让朗达毕坚得拉美萨	一切自现观为净明然

祈祷者：

涅庆日喔赛内香更思	自大胜境五台山
嘉华头吉新拉义拉门	文殊加持入心者
晋美彭措夏拉所瓦代布	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

随力念诵后：

塔尼喇嘛喔内头耐吉	后师已成五光之明点
让格协喔涅修酿为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更义西玖地喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦娘波新拉托巴萨	获得与彼同份之加持

如是离意法身中入定，彼中起座时观诸现有即师本性，而行平常威仪也。

破瓦法

一、总述

对每个人来说，死亡都是很沉重的话题。没有一个人不害怕死亡，但仅仅害怕、逃避是没有用的，寻找一个对付死亡的办法，才是万全之策。破瓦法，是凡夫应对死亡的最佳选择。平时我们修出离心、菩提心、空性等所有的修法，都是为了解脱，也可以说是为死亡做准备。但如果在修行尚未成功之前死亡，唯一的补救方法，就是破瓦法。

“破瓦”是藏文音译，意即“迁移”——把意识从我们身上迁移到阿弥陀佛的净土。迁移的实质，就是往生。

藏传佛教的宁玛巴、格鲁巴、噶举巴等各教派，都有破瓦法的修法。《大圆满前行引导文》中，也讲过破瓦法的修法。每个教派都再三强调，破瓦法是很重要的修法。

虽说生起次第与圆满次第修法是即身成佛的法门，但真正能即身成佛的人却很少，不是因为修法的问题，而是修行人的根机不够

成熟。破瓦法与生起次第、圆满次第等其他修法的差异，就在于破瓦法不需要花很长时间就能修成。

在莲花生大师的密法当中，讲了六种不修成就法，即不修也可以成佛的法门。系解脱、闻解脱以及有些甘露丸等等，就属于不修成就法。当然，“不修”只是相对而言，不是完全不修，只是不需要像生起次第和圆满次第花那么长的时间，在短短的时间内就可以成就。

比如说，把系解脱系在身上的作用，不是无需断除烦恼、证悟空性就能成佛，而是使我们尽快或者比较容易地证悟空性光明，从而断除烦恼。闻解脱也是这样，并不是说在听闻中阴解脱的法门以后，不需要证悟空性、断除烦恼就能成佛，而是听闻解脱法能促使我们修行进步，让我们快速地证悟空性、断除烦恼。

无论以任何法门解脱，最终还是要断除烦恼、证悟空性。要断除烦恼，就要证悟空性；证悟了空性，就能断除烦恼。

破瓦法也属于六种不修成就法之一，但还是要修，只是无需修很长时间——如果根机对路，也修得比较认真精进，则一两个星期就可以修成。如果是共修破瓦法，效果会更好。

尤其是老年人最合适修破瓦法，因为年龄大的人身体的气脉明点已经很成熟，修破瓦法就很容易让意识离开人体。书中有这样的比喻：到秋天的时候，树上的叶子被风轻轻一吹，就能掉下来，但春天和夏天就不是这样，即使遇到狂风暴雨，大多数叶子也会死死地附着在树枝上，因为春夏天的叶子尚处于生长期，而秋天的叶子已经衰老，应该凋谢了。

破瓦法修成之后，如果不继续修持，在间隔很长时间之后，要想依靠以往修破瓦法的基础往生就很难了。所以在破瓦法修成以后，

最好每天下午或晚上都抽点时间修一修，不用念诵破瓦法仪轨，只需从头到尾观想一遍就行。即使偶尔间断一两天，问题也不是很大。这样坚持下去，在大难临头的关键时刻，破瓦法才能起作用。

临终时的最佳修法，就是破瓦法。无论超度其他亡灵或希望自己往生，破瓦法都非常管用。为了超度别人而修破瓦法的最佳时间，是被超度者外表的呼吸即将停止或已经停止，人的脸色变得像死人的时候。

二、具体修法

本来破瓦法有几种修法，比如法身的破瓦法，报身的破瓦法等等，但此处介绍的，仅仅是适合普通人修的破瓦法。

无论超度别人或自己往生，都需要在此之前的训练，训练的具体方法如下：

（一）前期观想

正式训练之前的修法，与“出坐与入坐”（见《慧灯之光》肆）的修法一样，之后祈祷上师，观想上师化光融入自心，然后安住于空性境界当中修破瓦法。

首先把自己观想为站立的金刚瑜伽母（具体观想方法及前期准备，见本册《慧灯之光》之“浅谈生起次第”），右手持能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，左手持根除三毒之弯刀。

金刚瑜伽母观想之后，就在金刚瑜伽母身体正中，观想一根粗细等同自己的无名指，从头顶梵净穴（发旋处）一直延伸到肚脐下

四指处，蓝色、透明、很薄，并且像竹竿一样端直的中脉，上端开启，下端封闭（不用观想内脏等等，只需观想中脉）。

观想清楚以后，再观想中脉心间部位有竹节般隔断的脉结，上面观想一个浅绿色的气明点。明点上面，再把自己的意识观想为红色藏文“舍（ཧྲཱིཿ）”字（此处的意识不是第六意识或阿赖耶识，而是总的意识，也即精神的整体）。明点与“舍（ཧྲཱིཿ）”字都不是稳定而静止不动的，而是不断振动、颤抖着的，这样观想就很容易往生。

其后，观想在自己的上空，阿弥陀佛身红色，金刚跏趺坐，两手结定印。

按照藏传佛教的传统，阿弥陀佛有三种不同的观想方式：一，只观想阿弥陀佛，周围没有其他佛菩萨；二，除了阿弥陀佛以外，还要在左右观想观世音菩萨和大势至菩萨；三，在三尊佛菩萨周围，还要观想破瓦法的历代传承上师。

所有生起次第的修法，都是三分之二的时间用于观想，剩下的三分之一的时间用于念诵。因为观想是最关键的，如果观想不清楚，念仪轨、念心咒都没用，所以观想时间应该比念咒时间长。

观想清楚后，开始念仪轨。

大圆满龙钦心髓破瓦仪轨

观想中脉的仪轨：

ཨེ་མ་ཧོཿ
诶玛伙
诶玛伙

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཿ
让囊伦哲达巴绕坚象
自现本来清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་༔
果巴绕作得瓦坚杰象

圆满庄严极乐刹土中

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔
让涅杰怎多杰纳久玛

自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྲི་ཐོད་འཛིན༔
夏吉恰尼玛萨哲托怎

一面二臂红亮持刀盖

ཞབས་གཉིས་འདོར་ཐབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས༔
晓尼多塔先森南喀叟

双足步法三目视虚空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ༔
得耶空维匝沃玛

体内中央之中脉

སྦོམ་ཕྲ་མདའ་སྨྱུགས་ཙམ་པ་ལ༔
温叉达涅赞巴拉

粗细犹如竹箭许

སྟོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྦུ་གུ་ཅན༔
洞桑奥杰沃格坚

具有空净光之管

ཡར་སྣེ་ཚངས་བུག་གནས་སུ་ཧར༔

雅内仓沃内色哈尔

上端开于梵净穴

མར་སྣེ་ལྟེ་འོག་ཟུགས་པ་ཡི༔

玛内得奥热巴耶

下端关闭于脐下

སྙིང་གར་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྟེང་༔

酿喀策吉嘉波当

心间阻断之节上

རླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྗང་སྐྱའི་དབུས༔

隆格特利将吉威

淡绿气之明点中

རིག་པ་ཧྲཱིཿཡིག་དམར་པོར་གསལ༔

热巴舍耶玛波萨

明观自心红舍（ཧྲཱིཿ）字

སྤྱི་བོར་གྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང༔

协沃哲刚赞杰当

头顶一肘许上方

སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི༔

桑吉囊瓦塔义呢

明观无量光佛陀

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཕུང་པོར་གསལ༔

灿慧作波彭波萨

具相随好圆满身

念一遍，边念边观想，念的过程中，要注意观想，并祈祷阿弥陀佛与根本上师。

我们在所有前行、正行修法观想上师的时候，都是观想法王如意宝。无论是否见过法王如意宝，都可以观想。观想法王如意宝与阿弥陀佛融为一体，然后以强烈信心猛厉祈祷，祈祷阿弥陀佛加持自己能修成破瓦法，并迎接自己和一切众生能往生西方极乐世界。要怀着强烈的信心反复祈祷，最好能出现眼泪直流、汗毛耸立等现象。

然后念诵下面的阿弥陀佛名号：

（二）念诵祈祷

上述仪轨念完后，当以坚定不移的信心，力求达到汗毛竖立、泪水横流的程度，尽力多次念诵阿弥陀佛名号：

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་

ལོ་མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、

滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥。

顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛。

念七遍、十四遍或二十一遍阿弥陀佛圣号（至少念七遍，多则不限）。如果还想念诵其他佛菩萨名号，也可以加进去。

祈祷的时候，一方面祈祷阿弥陀佛与上师；另一方面要始终专注于中脉里面的红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字。

念完后再念以下仪轨。

第一个仪轨：

ཨེ་མ་ཧོཿ
诶玛伙

诶玛伙

གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ནཿ
内让囊敦戒奥门纳

自现究竟密严刹

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇའ་གུར་འཁྲིགས་པའི་ཀློང་ཿ
耶达吉嘉格尔丑波隆

百信彩虹幕之中

སྐྱབས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ནིཿ
嘉根迪匝沃喇嘛呢

皈处总集根本师

སྐུ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྭངས་མའི་ལུས༔
格塔玛玛因当米利

身非庸俗清净身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས༔
华桑吉囊提欧沃休

本体吉祥无量光

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས༔
耶木给洞威所瓦得

我以虔诚心祈祷

ལམ་འཕོ་བ་འབྱོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔
蓝颇瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生道

གནས་འོག་མིན་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔
内奥门卓巴辛吉洛

加持趋入密严刹

དབྱིངས་ཆོས་སྐུའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག༔
央丘给嘉萨仁巴效

愿获法身之王位

念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。

（三）迁识仪轨

上述仪轨念完后，就修迁识仪轨。

正式的迁识仪轨开始时，从上颚深处依次发出五次“舍（ཧྲཱིཿ）”的声音，声音不要太大。同时观想中脉里的“舍（ཧྲཱིཿ）”字和浅绿色的明点顺着中脉渐渐往上走。念到第五遍“舍（ཧྲཱིཿ）”字的时候，观想“舍（ཧྲཱིཿ）”字也同时移到头顶的中脉上端口。之后念三遍“吼”。

ཧྲཱིཿ ཧྲཱིཿ ཧྲཱིཿ ཧྲཱིཿ ཧྲཱིཿ
舍 舍 舍 舍 舍

ཧིཀ྄ཿ ཧིཀ྄ཿ ཧིཀ྄ཿ
吼 吼 吼

每次念“吼”时，都观想象征意识的“舍（ཧྲཱིཿ）”字迅速从梵穴射出（绿色明点则停留于头顶中脉），进入阿弥陀佛心口。之后又重新观想另外一个“舍（ཧྲཱིཿ）”字，又如前一般从迁识仪轨开始移到头顶，再融入阿弥陀佛心口，就这样反复三遍或更多。

第二个仪轨：

念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོཿ
桑吉奥华美拉香擦洛

顶礼无量光佛陀

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབསཿ
欧坚巴玛炯内拉所瓦得

祈祷邬金莲花生

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་ཟུངས༔
珍钦匝沃喇美特吉荣

大恩根本师悲摄

རྩ་བར་བརྒྱུད་པའི་བླ་མས་ལམ་སྣ་དྲོངས༔
匝瓦杰波喇美蓝纳中

传承上师求引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔
扫蓝颇瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生法

མྱུར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤྱོད་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔
蔑蓝颇威喀秀卓巴辛吉洛

加持往生空行刹

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག༔
达所德内才普杰玛塔

吾等从此命终时

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔
得瓦坚德杰瓦辛吉洛

加持往生极乐刹

念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。

之后的迁识仪轨同上。

第三个仪轨：

再次念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

ཨེ་མ་ཧོ༔

诶玛伙

诶玛伙

ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་༔

辛德欧擦奥华美滚当

极其稀有无量光怙主

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་རྡོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ༔

特杰钦波夏多特钦托

大悲观音大力金刚手

བདག་སོགས་རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་འདེབས༔

达所贼吉耶吉所瓦得

我等专心致志而祈祷

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

绕朗颇瓦炯瓦辛吉洛

祈请加持修成往生法

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཚེ༔

（འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་སོང་བའི་ཚེ་འདས་ཀྱི༔）

达所南耶且沃迪雄才

我等何时出现死亡时

（杰定帕若松沃才迪杰 现已趣至后世之亡者，［超度时］）

རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

南希得钦颇瓦辛吉格

加持神识往生极乐刹

念三遍；最后一句再三遍，迁识仪轨同上。在念最后一个迁识仪轨时，应在念诵三遍“吼”之后，再念五遍“啪嘚”。

ཕཊ༔ ཕཊ༔ ཕཊ༔ ཕཊ༔ ཕཊ༔

啪嘚　啪嘚　啪嘚　啪嘚　啪嘚

念“啪嘚”的声音要强烈一点，似乎能让“舍（ཧྲཱིཿ）”字一下子以流星般的速度进入阿弥陀佛心间。然后，观想自己的意识心与阿弥陀佛的智慧，或佛的五身彻底融为一体，并安住于光明空性的境界中，再也不回来。

最后起坐的时候，观想头顶上的传承上师，都化光融入阿弥陀佛与两尊菩萨；两尊菩萨随即融入阿弥陀佛；阿弥陀佛最后化光，变成明点。并与我们平时修上师瑜伽一样，观想明点通过自己的头顶融入心间，自己的心与阿弥陀佛的智慧又融为一体。

（四）长寿佛观修

这时，把原本观想自己所成的金刚瑜伽母，立即变为长寿佛，身红色，一面二臂，两手结定印。定印之上，有长寿宝瓶。长寿宝瓶中，有长寿甘露。一边观想，一边祈祷并念诵最少 108 遍长寿佛心咒：

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཎི་ཛཱི་ཝན་ཏི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

嗡阿玛冉呢则万德耶所哈。

念长寿佛心咒的目的，是避免因训练破瓦法而影响寿命。因“啪嗬”这个梵文咒语，有缩短人寿的能力，可让人的意识强迫性地离开人体，所以最后必须要修长寿佛修法。修了长寿佛修法后，修破瓦法不但对我们的寿命没有影响，而且还可以遣除寿命的障碍。

助念与最后自己往生的时候，都不需要长寿佛的修法。只有自己训练的时候，才需要长寿佛修法。

长寿佛心咒念完以后，最后就是回向。回向的时候，最好念极乐愿文，长的短的都行，之后就可以结束起座了。

三、验相

验证修破瓦法是否成功的标志：头顶梵穴处有很痛的感觉，甚至流出黄水。有些修得比较好的老年人，头顶还会肿起一个大包。这些都是成功的验相。如果持续修法，验相也往往会持续下去。

有人认为插吉祥草也是修成的证据，但因为有些人头皮很厚，即使没有修破瓦法，吉祥草也可以插进去，所以这不一定是修成的标志。

四、修法时机

在《中阴闻解脱》、《上师心滴》等密法典籍中，讲了很多死亡即将来临时的一些前兆。其中有些会在出现预兆三四年以后才死，而有些又会在预兆出现的几个月，甚至两三天之内就死了。

发现自己有死亡前兆的时候，不能立即用破瓦法往生，而要首先想办法遣除寿障。密法里有很多遣除寿障的仪轨，如长寿佛修法

等等，修了这些修法，会在一定程度上消除寿命的障碍。最后实在不行了，才能用破瓦法。如果根本没有发现任何死亡的预兆，而通过破瓦法往生，就等于自杀，是有罪过的。即使出现死亡预兆，却没有尽力想办法遣除寿障，而直接用破瓦法往生也是有罪过的。

死亡来临时，如果生前根本没有训练过破瓦法，这时想用也用不上，所以必须是在生前就有一定训练与修证的人，才能在临终时使用破瓦法。

如何判别死亡的征候呢？

在人即将死亡之际，会出现隐没次第，即身体功能慢慢停止、消退、隐没的次第过程。

密法认为（显宗一般没有这种说法）：隐没次第现象中，比较明显的现象，主要表现为眼、耳、鼻、舌、身五种感官功能的消失。比如说，眼识看不见东西，或即使看比较近的物体，也是模模糊糊，包括自己熟知的父母等亲人，也认不出来了等等，就是眼识开始停止工作的特征。如果耳识听不见声音，或虽然听得见，却像很远处发出的声音一样模糊而不清楚，就是耳识开始停止工作，而且是在这个身体上永远停止工作的表现。假如眼、耳、鼻、舌、身无缘无故出现类似的“怠工”情况，就一定是快要离开人世、奔赴黄泉了。

在发现这些征候的时候，如果自己头脑还比较清醒，就竭力观想、祈祷。即使已经不能出声，也可以在心里默念观想。

如果旁边的人发现临终者神智不是很清醒，就要立即找一位密法戒律比较清净，又修过破瓦法的金刚道友在旁边念诵仪轨，并给临终者复述破瓦法的整个观想过程，提醒对方提起正念，然后念诵破瓦法。在最后观想意识从身体里面出来，进入阿弥陀佛心口时，如果对方能安详地停止呼吸，就说明破瓦法修成功了，一定会往生西方极乐世界。如果还没有停止呼吸，就反复观想、反复念诵。

以前有个笑话：一天，一个老喇嘛给侍奉他的小扎巴弟子说："我不行了，马上要往生了，你赶快把我的法衣拿过来。"

小扎巴赶紧把法衣给他拿来，并帮助他穿上。之后，老喇嘛就以佛陀圆寂时右侧卧位的姿势一直躺着。等了半天，实在是死不了。最后老喇嘛只好起来说："我肚子饿了，要吃饭了！"

这都是因为没有把握住隐没次第的火候，所以会判断失误。如果真正的隐没次第现前，修破瓦法一定会往生的。

五、临终窍诀

《修心七要》里讲过：

第一、在死亡之前，首先要把自己的财产全部处理或放弃。该布施的布施，该供养的供养，心里不要有任何贪着、留恋。因为任何的贪着与留恋，都是往生的巨大障碍。若能发自内心地主动放下，是最好的。如果来得及，尽量把所有的钱财都用到有意义的事情上，比如：慈善事业、供养三宝等等。对身外的物质不能有丝毫留恋。

第二、虽然平时我们对任何罪过都要有后悔心与恐惧心，但在临终时，却不能对以前造过的罪过有后悔与恐惧之情。否则就会因为担心恶果现前而手忙脚乱，后面的修法程序也会被扰乱，以致不能往生。在临终的关键时刻，要把以往的罪业看得很轻，要安慰自己：虽然我造作了杀、盗、淫、妄之罪，但我这次的死亡与过去经历的成千上万次死亡中的任何一次都不一样。因为过去的死亡没有修行窍诀的扶助，如今我已经有了这么殊胜的窍诀与修行的基础，依靠佛菩萨的加持与修行的力量，我绝对能毫无阻碍地往生。

第三、祈祷佛菩萨，也是非常重要的临终窍诀。

六、助念注意事项

超度亡人不一定非要善知识、活佛、高僧大德不可，虽然我们不是成就者或高僧大德，但如果对破瓦法比较了解，有一点修破瓦法的经验，若能诚心专注地念诵破瓦仪轨，也能对亡者有非常大的帮助。但如果对破瓦法一窍不通，则给别人超度也很难有什么结果。

在人死了好几个小时或者一两天以后，只有真正有成就的人，才能把亡灵找回来，普通人就很难通过念诵破瓦法超度亡灵了，所以这个时候最好念阿弥陀佛的圣号及其他有加持力的咒语，或者念其它的佛菩萨名号和心咒。

助念超度的对象，不仅限于人类，也可以超度其他众生。

助念的时候，要把自己观想为金刚瑜伽母，然后让亡者的意识与我们的意识合为一体，并观想为“舍（ཧྲཱིཿ）”字。超度时如果担心亡者听不懂，也可以念诵汉文。

人在即将死亡的时候，虽然耳识已经逐渐失去功能，但还是可以听到念诵仪轨。特别是在人死了以后，中阴身更能够听见。

《中阴听闻解脱》中说：在亡者或即将死亡的人身边或对面念诵仪轨，并尽力让对方听见，助念才能起作用。如果亡者的尸体没有在助念者身边，那就应该在人去世的地方，或者亡者的衣服等物品旁念诵，这样也可能会有用。

如果出车祸或遇到灾难，自己是唯一的幸存者，而死亡的人太多，就可以把其他众生的心识与自己的心识融为一体修破瓦。

如果亡者所在的场合不太适合完整地念仪轨，也可以自己清楚地按照仪轨观想和默念超度。

另外，在平时助念的时候，要注意三点：

第一，必须要有慈悲心。如果只是因为参加了助念团，不念说不过去；或亡者的家人、亲戚邀请自己去念，自己为了顾面子，只能勉强去，在助念的时候，却无法发起菩提心与慈悲心，是不能起作用的。哪怕是造作的慈悲心，也要强迫自己生起来。

第二，助念超度从头到尾的整个过程，一定要观想得清楚、有序，要全神贯注心不能散乱。散乱或者观想不清楚，都起不了作用。

第三，一定要相信仪轨的力量。

超度的时候，不能妄自菲薄：我自己往生西方极乐世界都没有把握，怎么能超度其他人呢？我可能超度不了吧？！

其实不是我们在超度亡灵，而是破瓦法在超度。如果没有破瓦法，我们自己肯定不能超度。但依靠佛菩萨与佛法真实不虚的加持和力量，通过我们的观想与念诵，就一定能帮助对方往生。一定要对仪轨产生坚定不移的信心，这是最重要的。

只要具备上述三个条件，并在超度的最佳时间观修念诵，就绝对能成功超度。我们一定要打好提前量，在健康之时，就要熟练掌握破瓦法、《西藏度亡经》以及其他的中阴窍诀，以备不时之需。

我们老家有一对父子，其中儿子是出家人，父亲是牧民。他们之间的一席对话，就很能说明问题：

父亲对儿子说：“儿子啊，临终时该怎样去死啊？教我一个死法吧！”

儿子说：“我又没有死过，怎么能教你什么死法呢？”

父亲说：“哎呀！太可惜了！作为一个修行人，应该像曾经死过的人一样了解死亡才对啊！你太让人失望了！”

此话虽然是由一个没有什么文化的人说出来的，但道理的确是这样。作为修行人，必须对死亡的状况、过程、本质以及超越死亡

的方法了解得清清楚楚。就像经历过很多次死亡，又死而复生的人一样，才不但不会害怕死亡，而且会将死亡看成超越轮回的突破口。

七、最简单的破瓦法

平时感到有任何恐惧——遇到突如其来的灾难或飞来的横祸时，我们的心要立即专注于头顶的梵顶穴，要经常这样串习。哪怕遇到打雷等任何恐惧的声音，或其他恐怖的外境，都要利用起来，让心马上专注于头顶，经过长时间的串习，就会对意料之外的横死有一定的帮助。

以上介绍的内容，只能给灌了顶的人传讲，如果仅仅是超度助念，则无需对方灌顶也可以超度。

破瓦法的细节内容，可以参看《普贤上师言教》的往生法一章。

寂止的修法

一、止观双运，方为禅定

无论显宗或密宗，所有修法可以归纳为两种：寂止的修法与胜观的修法。

寂止就是把粗大的杂念停止下来，让内心安住于平静而无杂念的的境界当中，并尽量停留很长时间，就是寂止的修法。胜观就是修空性或证悟空性的智慧。这二者是不能分开的，缺少了其中任何一个，都不能称为真正的禅定。

譬如说，虽然有了证悟空性的智慧，但却不能在证悟空性的境界中安住一分钟，则修行效果就要大打折扣；反之，仅仅是心能静下来，甚至保持一两天没有任何杂念，但假如没有证悟空性的智慧，也不能断除烦恼，解决生老病死的问题。所以，标准的禅定必须二者兼备。

但寂止还不是证悟大圆满或空性的境界，只是心静下来而已，在此基础上，如果有证悟空性的境界，才是真正的无上瑜伽大圆满。

二、遵从次第，循序渐进

但对既没有修外加行培养出离心，也没有修内加行锻炼菩提心的人，或虽然修了但修行质量却不乐观的人来说，修这两个修法还为时过早。只有当出离心和菩提心生起来以后，才能修一些正行修法。如果是修显宗，就是修人无我、法无我的空性修法；如果是修密宗，就是修生起次第与圆满次第的修法。但在修此法之前，还有一个比较重要的步骤，就是寂止的修法。

虽然在加行修法没有修完之前也可以修寂止，但没有出离心与菩提心的寂止，不能成为大乘佛法，也不能成为成佛之因。譬如说，四禅八定的寂止修法，外道也在修。外道的不同之处在于，他们不是为了解脱、成佛，而是为了神通和禅悦而修。只有在出离心与菩提心的基础上修寂止，才能成为大乘修法，才能成为成佛之因。

虽然读者的层次参差不齐，也不能说每个人都不是利根，但讲究次第也是有必要的，只有一步一步走，才是最踏实的。很多人不想、不愿意修加行，而妄图直接修大圆满或者大手印之类的正行修法，这都是不可能达到目的的。所以，我们最好是在加行修法修完以后，再去修寂止修法。

为什么先要修寂止修法，而不直接修大圆满或其他密宗修法呢？

本来欲界众生的肉体就很粗糙、很粗大，既看得见也摸得着，不可能穿墙过壁。欲界众生的内心也同样粗大，各种各样的杂念此起彼伏、无法安宁；而色界众生的心已经非常平静，他们的肉体也像光明一般透明、轻盈且没有阻碍，穿墙过壁对他们来说是不费吹灰之力的事；到了无色界更是如此，虽然《俱舍论》中说，无色界众生根本没有物质的身体，但实际上还是一种物质，只是更透明、更细微而已。

本来物质的种类就千差万别。过去很多人认为，物质是看得到的，诸如汽车、房子之类的东西。但现在人类已经发现很多以前我们不太相信的一些物质，譬如电磁波、量子力学里面的能量、暗物质等等，这些物质就不是粗大的物质，而是细微而精致的物质。

色界与无色界众生的身体，就是类似于这种物质构成的，他们的内心状态，也是自下而上由越来越平静的四禅八定构成。

因为我们欲界众生的心很不自在，波动幅度非常强大，每一刹那都是动荡不安的，随时会往外散乱而无法锁定在一个目标上。修五加行的时候老是观想不清楚，思维法义的时候总是注意力不集中，这就是没有修寂止的表现。在这种情况下，想证悟是很难的，因为心的本来面目已经被妄念覆盖得严丝合缝，除非加行修得非常扎实，有非常具德的金刚上师，自己对法与金刚上师的信心也非常强烈，则在没有修寂止的时候，也有可能证悟。

这种人证悟以后，不需要专门修寂止，因为证悟本身就是一种非常平静的境界，其中不会有任何杂念，所以已经包含了寂止的成分，只需把证悟的境界慢慢延长，就算是有了寂止。

但这不是普通人的路，作为普通人，在加行修完之后，一般有一年到三年左右的时间专门修寂止修法。寂止修法修好以后，上师才会给具格的弟子传讲大圆满。传讲的方式也有点像禅宗，不是在法本的字面上讲，而是以心印心、不可名状的传法方式，但因为基础打得牢，所以证悟也是吹糠见米，功到自然成的事情。

修寂止有了明显进步的时候，修大圆满也会比较容易证悟。所谓进步是指：第一，能够比较轻松地进入寂止状态；第二，不但能轻松进入，而且在寂止境界中保持的时间也比较久。

不仅大圆满，包括生起次第也应该在这样的基础上修。很多人会说，修金刚萨埵的时候观想不清楚，这就是基础不牢靠的表现。

菩提心与出离心等加行修法本来就属于思维的范围，所以不需要心平静下来。但若试图在我们这颗像垃圾一样杂乱无章的心上修密宗修法，就不会有什么功德。只有经过寂止的过滤，把粗大的念头滤掉，让心慢慢清静下来以后，才能有真正的修法。

三、前期准备

律经当中说过，禅定的头号大敌或最大违缘就是噪音。修禅定的地方应该比较安静，最好没有任何噪音，万籁俱寂、了无声息。

其次，在修禅之前，要放弃身、口、意三门的所有行为。按照佛经所说，就是和三门相关的九种事业都要放弃。

九种事业包括：

身的外事业：即上班、吃饭、做生意等日常生活中的杂事。

身的内事业：即磕头、供佛等身善业。

身的密事业：即结密宗手印。

语的外事业：即平时的言谈（所有寂止修法期间，最好能止语）。

语的内事业：即念咒、念佛等语善业。

语的密事业：即密宗气的修法。

意的外事业：即平时心里的喜怒哀乐等各种各样的念头。

意的内事业：即观修人身难得、死亡无常、菩提心等善法。

意的密事业：观想佛菩萨等等。

总而言之，就是要放下身口意的所有事业。

四、具体修法

寂止的修法很多，在小乘《俱舍论》与《大乘阿毗达摩》当中，都讲了很多禅定修法。虽然修法众多，但基本过程与最终目标也大同小异。而密宗修法当中，就有一些简单易行且效果明显的寂止修法。

总的来说，密宗的寂止修法有两种：有相的寂止修法和无相的寂止修法。有相的修法是指，在修法的时候，要借助于一些外在的物体；无相的修法，则是心里没有任何作意，不想任何事情，所有的念头都放下来，并保持这种状态。

（一）有相的寂止修法

首先皈依、发菩提心，之后让心静下来。并按照“加行的修法”之“入座与出座”（见《慧灯之光》肆）中的入座修法去做（这是每次打坐的时候都需要的）。身的要点，是毗卢七法；语的要点，是排除污气；意的要点，是观想并祈祷金刚上师，祈祷完毕以后，观想上师化光融入自心。全部完成以后，就开始正式修法。

1. 第一个修法

首先把一支笔、一粒米或其他任何一个小东西作为目标。目标物（或所缘境）什么都可以，不一定非得是佛像、经书或白色的藏文阿字等等。

就像观想本尊种子字的时候，要尽量观想得很小很细，其目的是为了注意力更加集中一样。此处的目标物也不能太大，而是越小越好，因为那样我们的注意力也比较容易集中。

将目标物放在自己的眼睛自然往下垂视能够看到的地方，然后两只眼睛和注意力都锁定在这个目标上。不能闭着眼睛，眼睛要看

这个物体，心里不要去分析、思维这是一粒米或一支笔，这支笔的颜色是什么等等，也不要去追究过去的任何事情，同时也不要去迎接任何未来的念头，把一切都放下来，内心要完全放松，不要紧张，也不要作意、分析、思维，这样当下的心也就平静下来了。

这个修法很简单，其中没有复杂的内容，也不分文化层次的高低、佛教知识的多寡，只要懂得这个方法就可以修。

比较重要的是，一定要在感觉比较好的时候停下来，而不要让好的感觉一直持续，直到消失为止。

停下来以后，要尽力杜绝其他杂念，马上重新进入这个状态，间断的时间不能长，更不要停下来休息、散乱、活动，而是立即去寻找刚才的感受，这样反反复复地修。

也许有人会问：比较好的感觉不是持续时间越长越好吗？为什么要去打破它呢？

这是一种技巧，刚刚开始修行的时候，进入平静状态的次数要多，时间不能长。如果强迫让时间延长，再过几秒钟以后，即使我们不去主动打断它，心自己也会散乱的。而在比较清静的状态当中结束观修，再进入的时候，因为前面的修法已经证明自己能够修这个法，所以就会对这个修法充满信心且兴趣盎然，这对修行有帮助。

早期的时候，是次数越多、时间越短越好；修到后面的时候，因为境界已经比较稳定，就可以把次数慢慢减少，并将时间慢慢拉长。

如果修行精进、方法得当，仅靠这个修法也能修出禅定。平时心里不舒服、不开心或很浮躁的时候，修一修这个修法，也是有帮助的。

出座的方法，也参照“加行的修法”之“入座与出座”（见《慧灯之光》肆）中的出座修法去做（这是每次打坐的时候都需要的）。

2. 第二个修法

这个修法显宗也有，就是专注于佛像。

出入座的程序与第一个修法相同，之后观想一尊一卡大小的金刚萨埵，如果观想不清楚，就找一尊比较标准的、开过光的金刚萨埵像或一幅唐卡放在前面。注意不要放在眼睛往下垂视的地方，而是要放在前面。这个修法的眼睛不是也往下看，而是平视金刚萨埵。观看佛像的时候，要把佛像看作如幻如梦、通彻透明、现而无实有，并将注意力集中在金刚萨埵的心间，然后让心静下来。

具体方法与前面讲的完全相同：第一是不能有杂念，把所有的念头都放下；第二是心要完全放松，既不能太紧张、太用力，也不能听之任之，随其散乱。

另外还要有侧面的监督，这在“四法印的见解与修法”（见《慧灯之光》贰）里面讲过。也就是让心去监督心，看它有没有散乱，如果它已经离开了目标物，就要及时修正，否则，后面的修法就不会有效果。但也不能直接去观察它，如果直接观察，就会扰乱禅定境界，本来心还没有离开目标，自己一起观察的念头，反而让心离开目标，起了矫枉过正的副作用。侧面的意思，就是要随时警惕、小心关照、不直接观察。

这种修法同时有两种功效：一方面，观想佛像本身就是菩萨真正的禅定，所以可以积累很大的资粮；另一方面，还能帮助我们的心静下来。

3. 第三个修法

具体修法同前，只是对境由金刚萨埵换成了释迦牟尼佛。

4. 第四个修法

与前两个修法差不多，不一样的是：第一，对境换成了藏传佛

教的四臂观音；第二，还要在观音菩萨的心口观想观音菩萨的种子咒，一个白色的藏文舍（ཧྲཱིཿ）字。舍字要观想得越小越好，并将眼睛与心都专注在舍字上面，其他过程与前两个修法完全一样。

5. 第五个修法

当前面的修法都修了，效果却不明显，心里的杂念还是源源不断产生时，就用最后一个修法。

让心里的杂念随心所欲地生起来，当冒出一个念头的时候，就去看这个念头。这不是用肉眼看，而是让心自己去看，让心自己去面对自己。

一般而言，不太强烈的细微念头在没有被发现的时候，它会继续保留，一旦被发现，它自己会立即消失得无影无踪，就像乌云在空中消散一样来无踪、去无影。

譬如说，当我们看到一朵红花的时候，心里立即产生了这是一朵红花的念头。此时如果我们能立即发现这个念头的产生，它就会自己主动停下来，这也叫做念头的自解脱，念头的自生自灭。

但这并不是大圆满的自解脱，既不是空性也不是光明，二者根本是两回事。不仅是心，包括所有的东西都是如此。再以耳朵听到的声音为例，当声波通过空气传递到人的耳朵里面引起鼓膜振动后，耳朵便听到了声音，但之后声音很快就消失了，这样的消失跟空性完全不同。就像空中一颗流星划过去，一下子了无踪迹，不留下任何东西，仅剩下一片虚空一样。

找到念头消失的感觉后，立即停在这个境界中。

这样停顿几秒钟，乃至一分钟、两分钟，然后在第二个杂念还没有产生，感觉比较好的时候主动打断它，之后又从头开始修。当第二个念头出来的时候，我们一定要清楚地观照它的诞生过程，并

能意识到它自己会消失。在它消失以后，也要知道它消失了，但此时不能去分析。譬如去想，刚才我产生了这样一个念头，然后我去看它，看了以后，它就消失了……不能这样分析、思维，因为思维本身就是一个念头。我们需要的是它消失之后的境界。其后又以同样的方法去观察第三、第四个念头，就这样轮番不断地修，这是一个非常有用的修法，这种修法有点类似于大手印的一种修法。

当然，这个方法对强烈的念头是不管用的，比如，当猛厉的嗔恨心生起的时候，即使我们发现到并去专注它，它也不会停下来，因为它发展得已经很强大、很有力了。中等以下的念头，就可以采取这种办法。

在没有证悟的时候，可能有些人会因为这与禅宗公案，以及大手印、大圆满字面所讲的内容比较相似，觉得自己已经证悟了，但是实际上并非如此，真正的证悟不是这样的。我们自己可以去体会，这只是没有任何念头，非常平静、非常宁静的状态，它的本质是阿赖耶识，既不是光明，也不是空性。

虽然这样的境界离证悟还有一定的距离，但如果真的修出了这种寂止，前面的加行也修得很成熟，再加上具德上师的窍诀与自己对大圆满的强烈信心，则开悟也是非常有把握的。

如果一天修四座，坚持一个星期左右，也会有效果，念头一定会减少。但如果在效果出来以后，就停滞不前，再也不修了，那就没有用，过一段时间以后，一切又会恢复如初。

哪怕像我们这样的普通凡人，经过这样的密法引导，也能非常顺利、非常成功地抵达空性、光明的境界。

（二）无相寂止的修法

整个寂止修法从头到尾，都与禅宗的《六祖坛经》，以及大手印、

大圆满法本的词句所讲的非常相似，都是放松、无念、无相，都是不思善、不思恶，都是善恶念头消失之后的本来面目，但实际上根本不一样。究竟区别在哪里，要我们自己去体会。

1. 第一种修法

这种修法分为两部分，一个是比较昏沉时候的修法，另外一个是比较散乱时候的修法。

（1）昏沉时的修法

前后的过程同前，准备工作结束以后，让心静下来。

此修法与前几个修法的看式略有不同，毗卢七法的眼睛是往下看，而此修法的眼睛是往上看前面的空间，但也不要看上面的天花板，或专注在一个物体上，就看自己眼睛与外界物体之间的空间，心也跟着眼睛专注于虚空中，没有什么目标，既不去想虚空是什么样子，也不能想我一定要专注在虚空当中。放下所有的念头，什么也不想，什么也不修。人要精神一点，不能太随便、太放松，不能有什么执著与念头，这样就不容易昏沉。

现在有些人因为平时工作压力太大，所以也会选择偶尔到山上去打坐两三天，把这种修法作为一种休息，让整个人的身心全部放松。这肯定很好也很管用，但我们不能仅仅追求这些感觉，而是要在感觉比较好的状态中静下来，在念头还没有产生的时候就中断观修，之后不思维其他东西，心立即又专注于这种境界。

所谓感觉好，并不是找到空性、光明的感觉，这些离我们还有一定距离，只要心里没有什么杂念，很清楚、很透明、很宁静，有舒适、快乐、轻松的感觉就行。

这个修法与前一个修法相同的地方是，都是没有任何念头。略有不同的是，前面的修法是首先让一个念头诞生，然后等它消失，

在它消失以后再停留于这个状态。此处不是这样，不用等念头出来，而是在心里没有任何杂念，不追究过去，不迎接未来，也不思维当下，将所有念头放弃以后，让心安住下来。这就是一种寂止境界，但这还达不到真正标准的四禅八定。

此处也有一个类似禅宗的修法，有些时候我们要看看修禅定的修禅者，也即修禅定的主人翁是谁，回头反观：是谁在修禅定啊？肯定不是我的肉体在修，也不是我的语言在修，而是我的精神或心在修，那正在修寂止的心到底是什么样子的呢？

（2）散乱时的修法

前一个修法是眼睛往上看，虽然没有专门去想什么，但因为要求人精神一点，所以虽然不昏沉了，但容易散乱。

这个修法眼睛不是往上看，而是像平时的毗卢七法一样，眼睛随着鼻尖往下看，不要专门去看前面的任何物体，而是专注于眼睛之前的空间，然后让整个心全部放松。虽然空间当中没有什么可以专注的东西，说穿了也是什么也不想，什么也不修，这叫做修寂止。

放松的意思，也不是说心里什么杂念都不管，让它妄念纷飞，而是要有侧面的监督。

昏沉时的修法与散乱时的修法相同的地方，是都不去想任何事情，把所有的念头都放下来，在平静的境界中专注、停留。二者的差别有两点：一个是眼睛往上看，一个是眼睛往下看；一个是人要精神一点，一个是要放松一点。

在感觉好的时候，立即间断修法，之后又从头开始，这样周而复始地修。所谓的感觉好就是心平静而没有杂念的状态。

2. 第二种修法

最后一个寂止修法是麦彭仁波切讲的，也是最好的寂止修法。

其内容不是很多，其中讲到，在所有有相无相、大乘小乘、显宗密宗的寂止修法中，最关键的精华修法是：

前期与后期的步骤，同前几个修法一样。之后身体如前一般做毗卢七法，眼睛往上、往下看都可以，昏沉的时候就往上看，散乱的时候就往下看。但最重要的精华性技巧不是面对外境，而是心自己回头去看自己，让心自己去面对自己。看心的意思，还不是看空性或光明如来藏，说穿了还是仅仅停留在阿赖耶识的境界中，这叫做心看心。心本来没有颜色、没有形状，虽然也可以称为心的本性，但这并不是光明的本性，而是世俗谛的心的本性。

因为心看心的时候不会发现什么东西，故而也找不到什么可安住、可抓获的焦点，但我们也无须担忧，本来这就是不存在的，只需在这样的境界中静下来不往外面散乱。当发现它散乱的时候，要设法让它回头，继续专注在心的本性上。

任何事物都有两种本性，譬如说水，在世俗谛当中，它的本性不是固体、气体，而是液体；在胜义谛中，它的本性就是空性、光明。同样，我们的心也有两个层面的本性，最深层次的本性，是光明、空性；世俗谛中，它的本性就是阿赖耶与阿赖耶识。

阿赖耶与阿赖耶识，是一个东西的两个方面，比较明亮的部分，叫做阿赖耶识；没有念头的部分，叫做阿赖耶。

所有人的精神，都是明亮、透明的。当然，此处所说的透明，不是类似于玻璃的透明，而是每个人自己心里清清楚楚感觉到痛苦、快乐等感受，因为它不像无生物那么毫无觉知，所以也叫做明亮，实际上就是阿赖耶识。

出座以后，要注意检查自己刚才打坐的过程，以便及时发现其中的不足，力争以后进行调整，之后是回向。

在寂止的基础上，如果上师给我们传授了很好的窍诀，就有

可能比较顺利地进入空性境界，因为寂止与证悟之间仅仅是一步之遥了。

如果加行修法修得很成熟，对密法也很有信心，则证悟的可能性非常高；如果没有修加行，则连证悟的可能性都没有。

如果真的以后想修大圆满、大手印，或者密宗生起次第、圆满次第的修法，就要这样做，此外别无选择。我们不能怕麻烦、怕费劲。对我们这样的人来说，妄图把费劲的修法都抛开，迫不及待地像六祖慧能大师那样去开悟，纯粹是炊沙成饭。

在心平静下来的过程中，也许有可能证悟空性，即使没有证悟也没问题，只要加行基础扎实，并有上师的引导，在心静下来以后，一定会很快开悟。开悟并不难，难的是开悟以后智慧的成长。我们不能认为开悟就是成佛，就是达到目的了。

寂止的修法说得再透彻，也就是这些了，最多把分支说得复杂一点而已，大家一定要珍惜这些修法。

禅宗讲的顿悟、明心见性，与大圆满讲的开悟比较相似，这些都还不是很高的境界，明心的程度不是很高，见性见得也不是很清楚的，还比较模糊，还没有看到法性光明真正的本来面目。但此时体会到的，已经不是理论上、字面上的理解和了解，而是切身的感受，不需要逻辑推理，也不需要书本的知识。此时的感受，不是因为龙树菩萨说是空性，所以是空性；不是因为弥勒菩萨说是光明，所以是光明，而是真真切切地体会到空性和光明，这才叫做证悟。

但这种证悟只是初步的证悟，仅仅是一个开端，以后还要经历长时间的修行，那样才能渐入佳境。如果不坚持修行，这种境界就有可能会自行消退，尤其在没有加行基础的情况下，就更会如惊鸿一瞥，仅仅停留一段时间，之后就不复存在了。

五、出座后的行为

出座以后的行为很重要，假如闭关专修此法，则在每一座修完出座以后，万万不可说很多话，更不能做打篮球之类的剧烈运动，这样很容易将寂止境界打破。本来这也不是藏传佛教独创的规矩，禅宗打禅七的时候也是这样规定的：吃饭的动作不能快；说话声音要小，语速也要缓慢；走路的时候，也要庄重平稳……总而言之，所有的动作都要像电影里面的慢镜头一样，轻柔平静，尽量将出座以后的行为与入座的境界连接起来。

但我们平时修寂止的时候，不可能保证出座后所有的动作都很轻缓，因为要上班、要生活，这样做不但自己不方便，也会引起别人的误解。但闭关专修的时候，出定之后的所有言行举止，都要与寂止接轨，保持宁静的状态，不能很急躁、很匆忙。急躁与宁静是两个矛盾体，而寂止的境界毕竟只有一两个小时，如果出定时间很长，行动又很猛厉，寂止境界就可能会受到破坏。

在修到得心应手的时候，就不是这样了。有一种特殊的训练方法，就是在每一座修完出座以后，要故意大声说话，所有的动作都很急、很快，同时观察内心的平静受不受影响。如果受影响了，就要停下来继续像以前一样打坐；如果内心不太受影响，怎么样都能保持平静，就是修法大功告成了。

但这都是修到后期，寂止功夫已经比较深，自心不会受外界影响之后的做法。我们不能太心急，妄想在一两周之内就一蹴而就，而是要脚踏实地地修持，力争使自己的禅定更成熟、更有力。

六、特别提醒

想调伏无始以来就狂躁不安的这颗心，是需要技巧的，如果没有技巧，就会产生两个极端 ：

第一个极端，在闭关专修的头一两天，反而会感到心里杂念更多，浮躁波动的程度比平时还严重。有人就会纳闷：以前没有修这个法的时候，没有这么多杂念，现在修了这个法以后，不但没有减少杂念，反而更多了！所以很不开心，甚至认为自己可能是业障太重，修这个法没有希望，继而产生了干脆不修行的念头。很多修行人也过不了这个关。

针对这种情况，首先我们要知道，这实际上不是杂念增长了，而是以前我们从来没有关注过自己的内心。本来在每天的二十四小时中，除了晚上深度睡眠的时间以外，我们的心一直处于波动不安的状态，只是我们没有注意，所以感觉不到，现在只是发现了而已。但这也是一个比较好的苗头，因为只有在有一点点禅定的时候，才会发现这些杂念。所以我们千万不能灰心丧气，一定要突破这个关卡。

第二个极端，如果修行的时候，实在心里有很多杂念，越想控制杂念越多，就不能强迫修下去。否则不仅禅定修不起来，而且一看到自己平时打坐的地方心里就烦，连佛堂都不想进，更不要说坐在打坐的地方修禅了，严重的甚至精神都会出问题。

如果心实在静不下来，就看看佛陀与前辈大德的传记，看看佛教方面的书籍，或念念咒缓解一下，等到情况好转的时候，再继续打坐，那样效果肯定会越来越好。

佛告诉我们，在任何事情上面，都不能堕两边，不堕两边是一个非常重要的技巧。

七、防止误区

在“四法印的见解与修法”（见《慧灯之光》贰）中也反复提到过，我们不能认为这是很了不起的修法。尤其需要提醒大家的是，有些修这种修法的修行人甚至会出现一些误区：在比较投入地修寂止修了一段时间以后，会出现一些觉受——可以在几个小时当中没有任何杂念，保持非常平静的状态。这种平静的状态与空性的见解表面上比较相似，一进入这个状态，就感觉不到自我的存在。当从这种境界中出定的时候，会感到突然间从空中突然诞生了自己整个人的精神和肉体。

因为这种境界比较接近于空性，所以已经脱离了语言的范围，若用语言来表述，就有点像空性。有人在感受到这种境界之后，再去看一些禅宗或密宗的书，会发现自己的感觉与书上讲的非常相似，因为在密宗的喜极金刚、时轮金刚以及大圆满、大手印中，也会有描述与之类似境界的词句，因而就会认为自己已经证悟了大圆满，证悟了空性见等等。包括藏地有些修大圆满、大手印的人，都会出现这样的问题，更不用说我们了。虽然我们的根机不会比他们差很多，但他们在修行上投入的时间，却是我们望尘莫及的。

其实，这些都是心平静的一种感受而已，不是证悟空性。虽然在进入这种平静状态的时候，也有喜悦、安乐的感受，有些时候也会出现一些神通，有些外道就是为了追求这些东西而修寂止，但这也是修行层次比较高的时候才会出现的状态。在这个时候，必须要有证悟者的印证与引导。

我们经常也说，禅宗是非常了不起的法门。同时我们也认为，禅宗不是纯粹的显宗修法，它基本上等同于大手印的部分修法。但

禅宗修行人也必须要有证悟的前辈引导，才能真正比较顺利地进入证悟空性的境界。如果禅堂里面的指导者自己都没有修证经验，没有真正开悟，仅靠书面上似是而非的知识，想开悟是远远不够的，甚至还会出现一些问题。

如果我们以后修寂止的时候，出现前面所说的感受，唯一的方法就是既不追求也不排斥，让它自生自灭，这样就不会有问题。

体会是否准确，该怎样确认呢？

就像用手指指示空中的月亮，我们不能看手指，而是要顺着手指所指的方向往上看，就能看到月亮一样。虽然语言不能如实地形容，但最后的境界还是可以用语言来叙述，有证悟的人也可以判别出说者讲的是不是真正的境界。

如果自己没有开悟，就永远无法用语言描述证悟与否的差别。

另外一个误区是，我们不能一听禅师或上师说自在、放下、不执著，就认为放生、念佛也是执著，为了达到无执著的境界，就不做任何善事，把所有善业都放下了。

当初和尚摩诃衍到西藏桑耶传播的禅宗也是这样。他对人们说，心里不能有任何念头，善也不思维，恶也不思维，只要不想任何事，就是涅槃。而磕头、烧香、拜佛、供佛、念经，是下等根机的修法，上等根机根本不需要这样修。

有些人也听信了他的话，故放弃一切供养、念经等善行，致使桑耶寺原本每天都有的供灯、供花都间断了。后来由莲花戒论师出面重新整顿见解，才使一切恢复如初。

本来禅宗是非常了不起的法门，但摩诃衍的这种说法是有一点问题的。虽然对他这个人，我们不能随意评价，但这种传法的方式却忽略了次第。他的修法也许对某些人比较适合，但对大众是不适合的。所以在藏地还没有传播开来，就中途夭折了。

另外，有些人会说的：学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在天边。的确如此，第一年学佛的时候，信心百倍，随时都感觉到佛在眼前；等到学佛的时间延长，反而越来越不行了。为什么呢？因为没有找到真正的路，刚开始的时候认为学佛很容易的，只要去修，很快就会成佛，但真正深入以后才发现不是这样，之后就会越修越迷茫，越修越茫然。

还有些人性子很急迫，眼光也很短浅，所有的目标都定得很近，既不考虑后世，更不考虑成佛，只巴望着这辈子马上能得到幸福，后面漫长的轮回既不会相信，更不会挂怀。修行也是急躁冒进、缺乏耐性。

这些都是因为没有找到一条适当的路。

修行的路要一步一步走，前面该做的都不能省略。有些人试图抛开前面的加行，而从中途开始修寂止，这样的结果仅仅能让心静下来而已，但仅仅心静下来有什么用啊？！有些动物冬眠的时候，两三个月都没有杂念，色界、无色界的众生，连思维都来不及，就被迫进入到寂止状态当中，一呆就是几万年、几十万年，但出来以后还是一介凡夫，仍然是烦恼重重，仍然会惨堕地狱，所以没有用！

佛离我们很近，解脱也离我们很近，但如果不按次第修，就永远摸不到解脱的边际。

八、高处着眼，低处着手

从无始以来到今天，每个人都在轮回中经历了那么长时间，但我们不但没有成佛，而且从来没有靠近过佛。修得不成功不是佛法的问题，更不是佛在撒谎，而是我们自己没有找到真正的方向，所

以越走越远、越走越偏。如果找到一条真正的路，并系统地修持，就不会发生这种情况。当然，如果自己不修，那肯定佛永远都在天边。

修行需要制定一个方案，从发菩提心到成佛，不可能在一两个月或一两年内完成，但真正努力投入地修持，如理如法地用功，也有少数人会即身成佛；退而求其次，中阴成就还是有把握的，即使没有成佛，也能达到比较不错的境界。

有相寂止的修法还有一点思维，但思维不多；而无相寂止的修法就没有思维了，不过也没有达到真正没有思维的空性境界；到了胜观修法的时候，空性境界真的是像禅宗所讲的一样，不思善、不思恶，超离言思、不可名状，如果有思维，则无法修光明与空性。

《般若摄颂》中的一个比喻说得好："如人为观海水往，见树林山仍遥远，不见彼等遥远相，思近大海无怀疑。"就像人们为了观海而前往目的地，在还能看到绵延的山脉和辽阔的森林之际，就说明离海洋还很远。当既看不到山脉，又看不到森林，到处是一片平原的时候，就毫无疑问地可以推知，自己已经离大海比较近了。真正到了海边的时候，四处都是水天一色。

我们都知道，宇宙飞船刚刚冲出地面的时候，必须要有火箭的推动力，才能摆脱地心引力；当它彻底摆脱地心引力后，就不再需要火箭，而可以在太空中自由自在地遨游。

同样，虽然思维本身是我们的分别念，是不需要的东西，但在没有到达无思维、无念头的境界之前，我们还需要有思维的推动。刚刚开始修行的时候，思维是我们修行的动力，思维就是修行，修行就是思维；到了修行的后期阶段，思维反而成为修行的一种障碍。如果一开始就不思维，是不会有进步的；但如果到了最后还要思维，就永远不能摆脱思维，所以此时必须放弃思维，这与得鱼忘筌、过河弃舟是一个道理。

虽然修行最终要达到没有思维的地步，但必须通过有思维达到无思维的境界，通过语言达到超越语言的境界，这是非常重要的次第。

藏传佛教或密宗的优点，就是引导方法非常系统、规范。佛法本身没有差别，显宗与密宗、藏传与汉传都一样，都是从相同的印度梵文版经典翻译成不同的两种语言而已，但修持的方法还是有一些差别。对根机不同的人，就要有与之相宜的法门。

观心的窍诀

在所有加行以及寂止修法修完，还没有修大圆满的正行之前，介于正行和前行之间，有一些接近大圆满的修法。其中有一个非常重要的修法，是麦彭仁波切宣讲的“观心窍诀”。

一、提出见解

具体包括两个阶段：

（一）万法由心起

世界的本源是什么？物质与精神的关系究竟如何？

有人说：世界是由物质构成的，精神由物质创造，是物质的产物。

但事到如今，此说法已经越来越站不住脚了。科学发展到今天的量子物理学，物质被分割到目前最小的夸克单位，却未能发现里面有任何实质性的东西存在，科学家仍在继续探索物质的最终定义。

其实，世界既不是物质，也不是精神，更不是物质和精神的集合体，而是一种幻相。物质或世界是由心创造出来的，是精神的产物。每一个生活的细节大至三千大千世界、六道轮回，小至生活里所有的一切，都是精神的一种幻相。欲界、色界、无色界的所有现象实际上就是内心的一种投影，中观称之为自显，也即自心投影出来的现象，而不是外在客观存在的东西。

这个观点既不像唯识宗讲的“万法唯心造”那么复杂，也不等同于唯心主义的观点，或显宗佛经的类似说法，而是无上密宗自己特有的观点。

另外，我们还可以这样思维，内心与世界的关系可以分为三个阶段：第一，内心是世界的创造者；第二，内心是世界的感知者；第三，内心是世界的毁灭者。就像做梦的时候，心是梦境的创造者，也是梦境的感知者，醒来的时候，它又是梦境的毁灭者一样。

其一，任何物质自身，包括石头、砖块、钢筋、水泥、汽车等无情物都没有精神，故而不会产生幻相。只有精神才会产生幻相。世界是一个庞大的幻相，所以，它只能是精神创造的。

其二，世界的好与坏，大与小，善与恶，痛苦与快乐，都是物质无法感受的，而只能是精神的感受。

内心首先创立一个世界，然后由它自己去感受。如果心不感受，任何人都不会知道世界的存在。

比如说，如果没有眼识，根本看不到任何东西，则对这个人来说，世界就与不存在完全一样；如果没有耳识，听不见任何声音，则外边的任何声音对他来说，也与不存在完全一样。同理，其它任何外境都是如此。

如果把一个人当成心里最亲的人，一旦他有任何不测，就会非常痛苦；如果把同一个人当成自己最恨的仇敌，那他的死亡或倒霉，

或许对多数人来说甚至可能会幸灾乐祸；如果把此人看做与己无关的普通人，则即使他死了，也是麻木不仁的无记感觉。可见，客观上并没有所谓的敌人或亲人，怨与亲都是我们的内心决定的。眼耳鼻舌身没有参与这个决定，阿赖耶识也无权参与这个决定，一切都是第六意识在做主。

如果仇人与亲人是客观存在的，则仇人就应该永远是仇人，亲人也永远是亲人。实际情况是，这个月的亲人下个月有可能变为仇人；这个月的仇人也可能下个月就是密友。比如，我们会认为，父母都是亲人，其实也不一定，如果父母与儿女的关系处理不好，就可能变成仇人。这不是外境的变化，而是自心的感受在变。

如果意识不喜欢一个人，哪怕这个人对自己比父母兄弟还上心，但自己仍然不会爱上对方；反之，有些人对自己非常冷淡，甚至经常欺负或故意伤害自己，但自己却偏偏犯贱要喜欢这个人。这都是内心的观念在作怪啊！

如果内心不去感受世界，则再大的幸福与再大的痛苦都与我们没有任何关系。

比如说，假设一个人的亲人惨遭车祸，在他还不知道这个消息的时候，就不会有任何感觉，因为他的心还没有感受到，所以就像没发生一样。一旦得知这一噩耗，心感受到了，痛苦也会随之而至。如果第六意识不去创造与感知，世上就没有这么多复杂的东西和关系。

以跳舞为例，舞蹈本身不是人，而是人的一种运动。如果舞蹈是人，则演员随时都应该在舞蹈。同样，幸福本身也不是外境，而是人的一种感受。如果幸福是外境，则幸福的外境应该永远带来幸福。

但实际情况却并非如此。如果内心感受不到幸福，则幸福也不存在。比如说，有人觉得当高官幸福，而有些人却喜欢低调，不喜欢当官。如果让不想当官的人去当官，他就根本感觉不到幸福，因

为他的第六意识认为这不幸福。

有一本书，叫《幸福是什么》，其内容是全球155位大师共同谈论什么是幸福，但是每个人的说法和观点都不一样。有些人认为，家庭和睦就是幸福，有些人说，稳定的收入就是幸福等等，其实这些根本不是幸福的本质。

有些人即使家庭非常和睦，收入也很稳定，但他却感觉不到幸福。因为幸福就是内心的一种特殊感受，除此以外，任何人都找不到什么外在的幸福。

幸福、痛苦是心创造的。比如说，如果内心觉得满足，则无论外在环境如何艰苦，都不但无所谓，而且自得其乐。不要说像米拉日巴那样高境界的修行人，很多普通修行人都是如此，他们生活简朴，却乐在其中。如果测量一下他们的幸福指数，会远远超过那些住别墅、开名车、穿名牌衣服的人。反之，如果心里不满足，则即使住别墅、开名车、穿名牌衣服也会成天不开心，对现实生活没有满足感，觉得活着没意思，更感觉不到幸福，甚至连笑容都是挤出来给别人看的，而不是发自内心的。这就是心的力量所导致的差异。

有人认为，住别墅就是幸福，但如果让他天天住在别墅里，住腻了以后，也会觉得痛苦。这都是内心变化导致的结果。反过来，很多世间人都羡慕有权、有钱的人，但还是有人不喜欢这些东西。如果钱财、权力在客观上有吸引力，则全世界的人都应该喜欢，但事实却并非如此。所以，在不观察的时候，似乎幸福、痛苦与外在有关系，实际上却并没有关系。

据美国一项调查表明，年收入低于四万美金之前，收入与幸福指数之间还有点关系，挣钱多会开心一点，挣钱少就有点贫贱夫妻百事哀的感觉，一旦年收入超过四万美金，幸福感就和金钱没有任何关系了。二十世纪末，西方发达国家的绝大多数人也感觉到这一点。

可见，幸福与痛苦不是客观存在，而是主观感受。本来幸福就包括“幸福本身”和“幸福的因素”。幸福的因素或助缘是客观的；而幸福本身却是主观的内心感受。痛苦也是如此。佛在很早以前就说过：幸福、痛苦不是客观因素导致的，而在于主观意识。佛已经证悟了无上的智慧，他非常了解所有人的心态，在他留下的书籍当中，充满了世间人难以企及的智慧。

因明里也讲过，虽然在世俗谛中可以说因缘而起，但实际上万事万法间没有因缘。所谓因缘，都是由第六意识建立的。

因为看到冒烟的地方就有火，没有火就不会有烟。第六意识就认为，二者是有关系的——其中火是因，烟是果。其实这都是宏观层面上的幻觉，是靠不住的，在微观领域中，这一切都不存在，都是第六意识创造的。

因为第六意识首先创造了世界，所以相对来说，这个世界还是比较坚固的。在创造之后，哪怕第六意识自己想去改变，也未必能够立刻实现。但通过长期的修行，世界也可以发生天翻地覆的改变。

有人或许会提出疑问：《俱舍论》中说，万事万物是业力的感召、业力的显现。世界的创造者是不是业力呢？

业力也是我们的心创造的，没有心就不会有业。

学中观的时候，会观察五蕴、十二处、十八界等外在物质，其中包含了有为法、无为法，也即世上所有的所知。

所知是佛教用词，其涵盖的范围非常广，包括物质、精神以及物质和精神的运动。凡是我们的心能够知道、感觉到的所有有为、无为法，涅槃、佛、众生等概念，都属于其中。但这个所知也是心创造的。

在不知道外境是自己创造的幻觉之前，精神自己也会迷惑，以为世界是与自己毫无关联的身外之物，所以会去追求自认为美好的

目标，会跟随业力而做出各种各样的取舍，继而造作善恶之业，并令自己更深地卷入到幻觉当中。这就像桑蚕用自己吐出来的丝，最后把自己困于其中一样。我们依靠自己感官的亲身经历，增上安立了一个原本不存在的世界。所谓“增上安立”，是指实际不是客观存在，却由我们的心无中生有出来的意思。因为不知道世界是自己创造的，所以会贪著、耽执这些自己创造的东西，就像贪恋梦境一样。

其三，当意识发现世界并不是独立的，而是自己创造出来的幻相以后，它才会去毁灭幻相，也即毁灭世界。

创造世界的时候，心在轮回；感受世界的时候，心在造业，也即制造轮回之因；毁灭世界的时候，就是走向解脱了。

通过闻思修精神开始产生怀疑，并随之确定自己原有的错误。之后，精神证悟——体悟到世界的幻相本质，从而毁灭了虚幻的世界。

这一系列的事情都是精神在做。其中的闻思修也是精神去听闻佛法，思考问题，并付诸修行。

在不观察的时候，我们以为人类有一个共同的世界，但实际上这都是很多相似却又不是一体的感觉综合起来的而已。佛教认为：因为共业，所以我们今天看到的世界都是一样的，其实并不是一体，只是相似而已。每个人都有自己的世界，谁能把自己的世界毁灭了，自己就解脱了。假如没有成就，自己的世界就会永久留存下去。

证悟以后，就要设法毁灭幻相。除了意识之外，哪怕宇宙大爆炸或所谓的世界末日，都毁灭不了世界。因为旧的世界结束了，就会有新的世界诞生。但来源于内心的能量却可以不费吹灰之力地在一刹那间毁灭整个世界。

（二）心性本为空

既然太阳系、银河系、无边无际的宇宙都是心创造的，那这个

力大无穷的心到底是什么样的呢？按照中观的观点，心的本体远离一切戏论，它的本性是无边无际、无始无终。

中观在讲“无我”，尤其是“法无我”的时候，就告诉大家：内在的精神与外面的世界都是空性。山河大地、喜怒哀乐等所有一切，连微尘许都不成立。

从中观的角度来说，我们的精神每一刹那都在生灭，哪怕一秒钟的百万分之一、千万分之一都不会停留下来。如果以一秒钟的千万分之一作为当下，则之前的所有精神都过去了，也即已经消失了，与昨晚的梦境完全一样；之后的精神还没有诞生，所以也不存在；最后只有当下。而所谓当下，这个可能是千万分之一秒或亿分之一秒那么短得不可思议的时间单位，也可以最后分解到烟消云散，根本就不存在。

既然精神自己都不存在，那又能感受什么世界呢？此时我们就能体会到：原来痛苦、快乐、亲人、敌人、善、恶，全都建立在根本不存在的基础上。这时，世界就开始土崩瓦解、全盘崩溃了，心也变成了世界的毁灭者。

在宏观世界或世俗谛当中有痛苦、有幸福。但在微观世界中，因为精神太短暂，所以无从带来幸福、痛苦的感受。

所谓的痛苦、幸福，完全是幻觉，佛教称之为缘起现象。

学过《中观》的都知道，所谓精神去感知幸福的说法，是无法建立的，因为同时存在的东西之间不可能有任何联系。虽然宏观概念中可以左手碰右手，但这只是幻觉而已。如果精神与幸福二者之间有着前后差别，则在前者存在之际后者还没有诞生；后者诞生以后，前者早已不存在了。二者根本没有接触，又如何去感受呢？所谓的感受，都是眼耳鼻舌身得出的，不合逻辑、缺乏理智的谬论。

因明认为，在非隐蔽的领域中，感知强于理智。因为理智的理由来源于感知提供的信息。如果感知不可靠，理智的理由也就无从建立了。理智如同被感知牵引的盲人，因为感官不可靠，所以来源于感官的理智也是不可靠的。

从无始以来，到没有听到般若波罗蜜多之前，我们一直不知道世界是自己创造的，一直以为世界是外在的东西，所以时而恐惧、时而贪著，迷茫、沉醉于自己创造的世界当中。最后生命结束的时候才发现，原来世上并没有有意义的东西。

其实，这一切都像是一场梦：我们自己创造了梦中的一切，然后又害怕或喜欢梦里的东西，所以在梦里造作了杀、盗、淫、妄等恶行，也行持了慈悲心、修行、六度等善行。如果追求不到梦中的美好事物，就会痛苦、失望乃至绝望。因为害怕出现更大的痛苦，就千方百计消灭一切可能导致痛苦的东西。但这只是一场虚无缥缈的梦，实际上既没有什么可追求的，也没有什么要远离的，因为都是自心创造的。

二、心如狂象当调伏

麦彭仁波切接着说：从无始以来到现在，我们难道还没有被折腾够吗？还不厌烦吗？还不生起厌烦心吗？

心在创造世界，也在创造幸福和痛苦，如果不用强制性的力量调伏心，心就会影响我们的生生世世。

但除了超越痛苦和幸福的修行人以外，我们一辈子的工作都可以归纳为：追求幸福，远离痛苦。

我们认为：凡是幸福，都来自于完美、美好的东西；凡是痛苦，

则来自于不完美、糟糕的东西。但是完美和不完美的界限又是我们自己的精神制造的，客观上并没有什么完美和不完美。我们的心对一件事物或一个人产生执著以后，就会对其上瘾，认为那是完美无缺的，根本看不到对方的缺点与过失。这就是贪著带来的愚昧，愚昧掩盖了事实。稍稍有点外在的风吹草动，心就趋之若鹜，一千头大象的力量都没办法让他回头。

比如说，我们都希望自己完美无缺，一旦有人说出自己的缺点，就会立即火冒三丈，认为对方在侮辱自己，哪怕有一千头大象的力气，也无法遏制自己的愤怒情绪。其实想想，被人骂本身只是从对方口里传到自己耳膜的一个微不足道的声波而已，又何苦如此计较呢？

喜欢一个东西也是一样。其他人觉得坏透顶的人，却有人会看上并爱之如命，甚至觉得周围人都不可理喻：这个人明明很好啊，这些人为什么都说他不好呢？肯定是出于嫉妒，肯定有他们不可告人的目的！

所以啊！很多事情的好坏，世界上并没有一个公认的、确切的标准。自己觉得是好人就是好人，自己认为是坏人就是坏人，自己觉得漂亮就是漂亮，自己觉得丑就是丑。每个人的审美观与价值观都是自己的心创造的。

人的想法很奇怪，就像茅草的草尖：风往右吹，它就往右走，风往左吹，它就往左走；喜欢挣钱的人，自然会觉得挣钱是最好的，喜欢利益众生的人，会认为利他最有吸引力，故而会乐此不疲地行菩萨道。

从无始以来，我们的心创造的世界一直在变来变去，我们却一直不能超越。因为我们的心不听话，所以把我们带到轮回这么恐怖的地方来了。除此之外，我们的大脑、内脏、血液循环、呼吸等所有物质层面的东西，都没有力量把我们带到轮回中，因为它们没有

心的特征。哪怕动用一个国家所有钱财，或全世界的所有武器，也没有力量把世界从本质上改来改去，这就是精神的特殊力量。

心就是这么奇怪，既有负面的能力，也有正面的能力。它可以让我们投生到天界等相对清净的世界，也可以让我们转生在不清净的娑婆世界，乃至地狱等更不清净的世界中。而一旦证悟，就能轻轻松松地把世界改为清净的现象，甚至让世界根本不存在。

因为心的力量超过了世上所有的力量，所以我们要让它做好事，如果它继续一错再错，我们就永远没希望了。正如《入行论》所云：“唯应伏此心，何劳制其余？”除了调伏内心以外，其他所有的事情都可以放下。

印度八十四位大成就者中，最了不起的成就者之一是萨拉哈，他也是龙树菩萨的密宗上师。他在道歌中说：“轮回自心起，涅槃亦自心，心若如意宝，顶礼如宝心！”世上没有任何超越内心的东西，在没有修行的时候，我们的心会被外在的物质诱惑牵着鼻子走，因为我们没有正知正见，没有修行，所以心很脆弱，内在的巨大力量没有释放出来。

佛教也强调慈善，因为慈善可以解决一些人的生活问题，但却不能解决生老病死等根本性的问题。让众生明白人生与世界的真相，使大家走上解脱的道路超过了慈善活动的意义。所以对初学者来说，佛教会更加强调闻思修。

宁玛巴的九乘次第，就像楼梯的台阶，上一个台阶，就会有不同的发现与收获。在玛哈瑜伽阶段，还会注重外在的坛城和供品；到了阿努瑜伽，就根本不强调外在坛城，而仅仅强调自身坛城了；到了阿底瑜伽（大圆满）的时候，心本来就是佛的坛城了，身体只是心的投影与幻相，最关键的还是内心。

任何一个学佛、修行或佛事活动，只要是修正内心的，就非常

有意义、非常殊胜。若对调伏内心没有太大关系，则即使是善事也不是那么重要。因为主宰世界的是心，内心不清净，世界就不清净。修行没有质变，不是我们念经数量不够，布施数量不够，而是修心没有到位。

三、殊途同归的证悟之路

从小乘到大乘，从显宗到密宗，佛陀度化众生，不是死板教条、千篇一律的，而是应机而化、因材施教的。

当他体察到有些众生只能接受世界是物质的观点时，不会马上去推翻、破斥它，而是提供一些观察方法，让众生逐渐地知道，外面的物质现象实际并不存在；另外有些众生更能接受一切现象是心而不是物质的观点。对待这种人，佛也没有强调外面是物质，而是给他们讲唯识，并在此基础上教授空性修法，令其进入空性境界。

针对不同的根机，佛陀传授的证悟方法也有三种：第一是中观推理，从而抉择心的本性为空；第二是密宗的气脉明点修法；第三就是藏传佛教的大圆满、大手印以及汉传佛教的禅宗。虽然方法不同，但最后却殊途同归。

密宗提供的修法之一，是让修行人首先不观察外面的任何事物，只需自己去思维：既然内心是万事万物的创造者、感知者与毁灭者，我们的内心在主宰这个世界，外在的山河大地，内在的个人感受，都是心创造的，一切都是心的幻相。那这个万事万物的创造者到底是什么样的东西？这个主宰万事万物的心的本质、本体又是什么呢？此时不需要往外去追求和观察，只需往里进一步观察心的本性，并直接安住即可。此处有很多方法，有依循上师窍诀的大圆满，

也有建立于中观推理之上的实修法。

在无垢光尊者的《七宝藏》等“龙钦心髓”当中，多次提到了外面的世界不是心，不是精神。

智悲光尊者在大圆满修法里面提到：我现在才知道“龙钦心髓”为什么不承认外在是精神。这与中观应成派一样，既不强调外面是精神，也不强调外面是物质。它自己不成立任何观点，只是跟随眼耳鼻舌身的结论——一种当下感受到的、肤浅的表面现象。当确定世界是幻相以后，显宗很多的观察、辩论等等就不需要了。

修大圆满的时候，首先上师会告诉大家，世界是心创造的。再让弟子自己去思考：世界上最重要的是物质还是精神？然后回来汇报。

窍诀派实际修行的时候，不会把世界的本质分成十二处、十八界、物质、精神等这么复杂，而会将所有的所执都归纳为一种内心创造的幻相。这样证悟心是空性的时候，万事万物的本性也就证悟了，所以不需要观察更多的东西，这就是他们的窍诀。

因为心的本性不可思、不可言，所以不需要逻辑推理，此时唯一需要的就是上师瑜伽。当最后上师融入我们的心，自己的心与上师的智慧融入一体时，就在这个境界中安住。如果对上师三宝有信心，并修好了加行，就有希望在安住的时候证悟。

此处说的上师，是指法王如意宝或你们自己有信心的其他上师。

相对于大圆满直指心性的诀窍来说，人身难得、死亡无常等前行都不是究竟的见解。虽然在前行里会讲到器世界和有情世界的无常，但如果已经确立世界的幻相本质，就没有必要观察器情世界的无常了。根器特别好的人可以通过上师的窍诀去修，而不用走观修无常的弯路。但因为现在几乎所有人都没有能力直接进入大圆满的境界，所以有些弯路也不能不走。

如果已经确信上述观点，外面的一切就不需要再观察。但对实执浓厚的大多数人而言，却不能不观察。因为我们认为外面的世界是物质的，所以对其有真实、实有的执著。相对于这些执著，佛法也有对应的对治方式。其方法，就是一一分析所有的外在世界，最后确定一切都是空性。

修行的前提是闻思。闻思一段时间以后，就要在闻思的同时，加强修行的力度，并逐步超越闻思，因为佛经内容太深广，我们一辈子都学不完。如果不修行，理论到了最关键的时候就不管用了。仅仅理论上知道一切都是心的幻相，心的本性是空性，在断除烦恼方面还是不会有太大的作用。从善根的角度来说，哪怕在听闻之后，对空性稍微有一点合理的怀疑，将来也可以逐渐断除轮回，所以还是有很大功德。但从断除烦恼的角度来说，却收效极微。

修加行和其他修法，都是为了证悟空性；证悟空性，是为了断除所有烦恼而成佛；成佛则是为了度化一切众生。

四、修行的结果

证悟，就像金字塔的顶端；内外加行，则位于金字塔的底部；唯识宗、自空中观、他空中观，则处于金字塔的中下部；大幻化网等密宗修法，则位于金字塔的中上部；大圆满的修法，则在金字塔的上端。

在没有观察前，我们认为心是一个载体，通过观察，作为世界载体的心也不可得了。就像盛满食物的碗被打碎，里面的食物也不复存在了一样。当证悟大圆满的时候，就会真正感受到这一切，那时也许会笑起来：原来世界是这样的！也许会激动得热泪盈眶，这

叫做证悟。

证悟的境界，言语也无法切实地描述。但在还没有证悟的时候，我们只能这样讲。证悟以后就能对这里的每个字、每句话产生非常大的感触与交融，就会知道这当中所包含的丰富内容，但因为证悟本来就是语言无法描述的境界，所以对没有证悟的我们来说，就只有自己从字面上去体会了。

小乘佛经中常讲：假如给一位阿罗汉的右边用檀香水沐浴，左边用利刀去砍剁，对阿罗汉来说，左右二者都是一样的——对檀香水的沐浴没有贪心，对刀砍也没有嗔恨心，因为他内心中贪嗔烦恼已经从根本上断除了。既然连阿罗汉都是如此，那佛菩萨就更不用说了。

对菩萨来说，若有人对他拳脚相加、恶口相骂，他不会把对方看做异己；若有人对他推崇备至、恭敬有加，他不会把对方视为知己。虽然外境不同，但因为内心如如不动，所以不会有感觉上的差异。

对证悟者而言，诸如地球有四十五亿年历史等所有的过去，就像梦中的历史，因为实际上地球根本没有来处与去处，万事万物皆随因缘而显现，因缘和合的时候，宇宙、银河系、太阳系、地球都会在空中显现。但这些都是并不存在的幻觉，没有实有的过去，未来也不例外。

众生不明白世界的本质，更不知道心的本性是光明如来藏，所以对世界充满了执著。在无明的驱使下，如来藏也对我们不起任何作用，我们这些凡夫仍然会在轮回中流转，继续做着轮回的噩梦。

有些人常问：既然证悟了一切都是空性，众生、佛都不存在了，那对谁发菩提心，对谁修慈悲心呢？

其实，龙树菩萨讲过，证悟空性以后，菩提心和慈悲心不但不会减弱，反而会自然而然地生起、增长。因为万事万物的本性虽然是

空性，但众生却不知道这个道理，以为世界是真实的。故而会在这个自认为真实的世界中，为了追求“真实的幸福”和远离“真实的痛苦”，而造作了如山的业，从而使自己反复流转轮回，饱受痛苦的折磨。

佛菩萨证悟空性以后，发现其实并没有众生、痛苦与轮回，但对众生来说，轮回却是真实存在，看到这样的状况，佛菩萨会对如梦如幻的众生产生不可遏制的慈悲心，并反复思考：救度众生的最佳方法是什么呢？

菩萨就是在如梦如幻的境界当中，示现如梦如幻的身体，来度化如梦如幻的众生。大乘佛法的涅槃叫做不堕两边的涅槃。普通众生因为烦恼和无明会不由自主地流转轮回，这叫堕入轮回的边；小乘阿罗汉超越了轮回，但他们却不愿意返回轮回度化众生，所以又堕入了涅槃的边。菩萨因为有了出离心与菩提心，就可以不堕轮回与涅槃二边。

大乘佛教告诉我们，通过慈善可以暂时断除众生的某些痛苦，给他们带来短暂的幸福、快乐，所以慈善也应该做。但最关键的是给众生宣讲无我、空性、四谛法门，让众生明白世界是假的，是自己创造的。这样才能让众生彻底断除痛苦，从轮回的漫长噩梦中醒来。

一旦证悟空性，就能推翻我执，随之而来的所有问题也就迎刃而解。佛菩萨度化众生的主要方法不是显神通，不是捐钱布施，而是一种特殊的教育，所以佛会在四十多年当中转了三次法轮。

五、修空性重于一切

无明的力量很强大，它不仅在这辈子欺骗了我们，而是生生世世都欺骗了我们，让我们流转轮回、不得安生。

从出生到现在的几十年中，我们所经历的喜怒哀乐，都像昨晚的梦境。每个人都是独立的个体，没有依处、没有支柱。所有的一切都只能自己承担，亲戚不能分享，朋友无法分担。将来走的时候，也是孤苦伶仃地一人前行。所以，我们要自强、自立，不要依靠他人，要通过修行来提升自己的心力。

金钱只能解决一些生存问题，但绝对不能成为我们的精神支柱。只有内心，才是这个世界真正的主宰者。只要内心坚强，就没有无法战胜的困境。证悟空性，就是彻底的坚强。当心坚强到巅峰的时候，就成佛了，不再受任何贪嗔痴的影响。

贪嗔痴的来源不是外在，而是心的观念与执著。如果心不执著，则任何外面的东西都不会让我们产生贪嗔痴。如果内心执著了，贪嗔痴也会随之而来。

就像光线不好的时候，有人会把绳子当成蛇，本来绳子不是蛇，但我们的第六意识却把它当成蛇了。因为将绳子执著为蛇，对蛇的恐惧也接踵而至，恐惧的程度也与见到真实的蛇完全一样。

流转轮回的时候，为了不受苦，或是为了能在现实生活中得到一些幸福快乐，我们会起早贪黑、没日没夜。不要说世间法上的操持，单单在善法方面，我们也放弃了很多世间享乐，连更熬夜地念咒、打坐、供养、布施……修了无数苦行。但麦彭仁波切却在论典中给我们当头泼下一瓢凉水：在没有解决我执的根本性问题之前，做再多的事情，也得不到真正的幸福。应该放弃毫无内心觉知的表面善法，把所有的精力都用于为断除我执而闻思修行。

这就像在梦中梦见洪水来了，无论怎样在梦中修筑堤坝、抗洪救灾，累得气喘吁吁，都不如设法从梦中醒来一样。佛就是考虑到这个问题，才广转法轮，把世界的空性真相告诉大家，让大家从梦中苏醒。而积累世间福德，则犹如在梦里修堤坝，无论做再多的慈

善都解决不了根本问题。

所以麦彭仁波切告诉我们，没有比修空性更重要的事情了。无明和智慧，就如同黑暗和光明是对立和矛盾的。以前我们心里只有无明，没有智慧，所以形成了这样的世界。从现在开始，我们要力争培养智慧，让智慧占上风，把无明彻底赶出去，这样一来，世界就转化为清净世界了。

学佛的方向不能错。所谓学佛就是学习、追求释迦牟尼佛的智慧。哪怕生起一瞬间的空性智慧也是真正的学佛。如果只是为了人天福报而做一些世间善法，这都不是学佛，更不是佛教的核心。

出离心、菩提心与证悟空性才是我们的核心。其中最关键的核心是现证心的本性般若波罗蜜多。

我们不能认为，《心经》、《金刚经》、《般若十万颂》就是般若波罗蜜多，这些都叫文字般若波罗蜜多。真正的般若波罗蜜多本体，是心的本性。在显宗第二转法轮的经典中，心的本性叫做空性；在第三转法轮的经典中，心的本性叫光明、如来藏；到了密宗的时候，则将第二转法轮的空性和第三转法轮的光明结合、双运，并称之为"基"。基、道、果当中的基，也叫做基续。"基"意即基本，是无始以来存在的所有清净与不清净现象的基础。因为所有清净与不清净现象，都是从我们的内心当中显现出来的。空性和光明的结合体，是所有佛法中最殊胜的道。虽然用语言可以分为光明和空性两个反体，但实际上光明即是空性，空性即是光明，二者是无法分开的。我们的世界，就安住在光明空性的虚幻当中。

从光明的角度来说，心的本性没有任何所知障与烦恼障。所有的障碍与念头都是突然间产生的，而不是心的本性。心的本性永远都是光明、清净、透明，不可思、不可言，就像虚空一样。我们的语言只能这样说，我们的意识也只能这样思考。凡夫的言思永远摆

脱不了有、无、亦有亦无、非有非无的四边局限，所有的概念、烦恼以及稀奇古怪的见解，都是从这四个边上延伸出来的。

所以龙树菩萨在所有的中观论著中，什么也不承认，因为在四边的范围内不存在心的本性，其中的任何一个边，都是错误、戏论，都不符合事实。当真正证悟的时候，就会将四边彻底推翻。这种推翻，不是建立一个新的观点，而是打破所有观点。

宇宙世界、现实生活、恐怖的地狱以及大家都很羡慕的极乐世界，都是从不可言不可思的光明境界当中显现的，就像电影里面的图像、人物、风景，都是在银幕上出现的，除了银幕上面的图像以外，没有别的东西一样。

在根本没有证悟的人听来，这些话是有点不好理解，证悟以后才可以体会其中的真正含义。证悟空性以后，自然而然就会得到证悟的功德，也即佛的功德。从他空中观的角度来说，佛的法身所有的功德，现在就已经存在于我们心的本性当中，不需要去寻找，是常住不灭的。只是因为我们有烦恼，所以看不见。依靠证悟空性的智慧，就能显现法身功德，它的最终结果，就是成佛。

浅谈生起次第

所有密宗修法，可以归纳为两种：生起次第和圆满次第。

生起次第的修法主要是通过观想佛菩萨、佛的坛城等等，从而清净现象。圆满次第的修法主要是通过气脉明点等修法证悟空性。生起次第和圆满次第双运的修法，是将本尊观想为如幻如梦的修法。本来修行的次第应该是先修生起次第，后修圆满次第，但在生圆双运的修法中就没有这样的次第先后差别。从现象的角度来说，是生起次第；如幻如梦的空性，也就是圆满次第。

一、宣讲的必要

末法时代的修行人，总会出现各种各样的问题。比如不注重观想、念诵、正知正见等密法成就的基础，反而不亦乐乎地忙碌于一些形式上的坛城、仪轨、供品、金刚舞等等，这样修行的效果不可能明显，四种事业也不可能完成。

无论是寂静本尊还是忿怒本尊，任何一个本尊修法都离不开生起次第。不会修生起次第，就无法修本尊法。虽然真正的闭关修法

是把整个加行修法修完以后才可以修，其过程也非常讲究，包括闭关时间、闭关地点、闭关方式、出关时间、出关方式等等，都有很多繁复的要求。但我们暂时还不需要了解得这么详细，因为很多人还没有修加行，尽管某些人修了一遍，然而质量还不是很到位，所以还不需要修这些修法。但观想的方法很重要，如果观想不清楚，整个修行的效果就会受到影响。在修本尊修法之前的加行阶段，比如修皈依的修法、金刚萨埵修法和上师瑜伽的时候，也需要这些修法，所以有必要简略地讲一下生起次第的修法。

当然，此处只是粗略地介绍一点生起次第或本尊修法的总体框架，是所有修法都用得上，也应当遵循的次第与准则。欲知详细内容，还是要参看每个修法的法本和仪轨。

二、生起次第的功效

之前介绍的荣森班智达的《证成现象即佛论》，是生起次第的见解。我们首先要知道，万事万物的本质都是佛的坛城。如何显现佛的坛城，怎样落实理论上的见解，就要依靠生起次第的修法。生起次第修法，是强制性地实现“万法是佛的坛城”的最佳方便。

密宗认为，凡夫有两种执著：一个是对现象的执著，也即认为现象本来就不清净的执著；第二个执著，是不但认为世界不清净，而且还认为是实有的执著。在第二个执著里面，包含了显宗所讲的“人我执”和“法我执”。

其中第一个执著，可以用生起次第的修法来断除。但仅有修法而没有见解，修行过程中就会产生疑惑：“这样修是不是像小乘的‘白骨观’修法一样，只是在观想以后产生了一种幻觉？”等等，

这样就会对修行造成很大阻碍，所以需要有见解：坚定不移地相信一切现象都是佛的坛城。但仅有见解而不落实到修法上，就永远只是一种理论上的纸上谈兵。即使能接受“万法是佛的坛城”的观点，却永远无法体会万法如何是佛的坛城，所以就需要有修法。

对大多数人而言，只要从生下来到死之间，自己的感官结构不发生意外的变化，我们所感知的世界就会始终如一，所以我们自以为现在感觉到的世界很真实、很稳定，也很不清净。

其实并非如此。先不说宇宙世界到底存不存在，即便存在，如果我们的五种感官不去感受它，则世界对我们也没有任何影响，与不存在是一样的。譬如，假设我们的耳识不去感受声波，那客观上声波是否存在都无所谓。如果感受到了，则在不清净的时候，声音是我们心的现象；在清净的时候，声音就转化成佛的语言。在生起次第修成之后，凡夫所谓稳定的世界就会被彻底颠覆，一切不清净的现象也将荡然无存。在修行者的面前，将会展现出诸佛坛城的景象。从普通人到成佛的过程，实际上也就是识转换为智慧的过程。

通过生起次第的修法，就能现前“万法是佛的坛城”的清净现象，也即显宗八地菩萨出定以后的境界。

三、三种等持

按照宁玛巴续部的说法，生起次第可以分为三种等持（也即三种三摩地或禅定）：真如等持、显位等持、因位等持。

通过三种禅定，可以将轮回当中的死亡、中阴以及投胎三个阶段分别转化为佛的法身、报身与化身。佛的三身是果，三种禅定是道，轮回当中的死亡、中阴以及投胎三个阶段是不清净的基。

真如等持：“真如”也即法界、法性、空性、光明。真如三摩地也即修空性。在皈依、发心、祈祷上师等入坐前的修法全部结束以后，就修真如等持。如果是证悟者，就安住在证悟的状态当中，时间不需要很长。如果是没有证悟的人，就要坚信万法皆为空性，这可以说是相似的真如三摩地，不是真实的，与真实的三摩地有点接近、相似而已。

通过真如禅定，就能把死亡转化或清净为法身，这是密法特有的修法。虽然显宗也有空性修法，但因为没有密宗的见解，所以就不存在清净的作用，而只能断除烦恼而已。真如禅定的另一个作用，是断除常见。因为接下来要修的所有佛的坛城也都是空性，不存在常住不灭实有的法，所以真如三摩地能断除常见。

显位等持：“显位”也即现象，主要指的是大悲心。在真如等持修完以后，就针对没有证悟真如的众生修大悲心，时间不需要很长。

显位等持的一个作用，是把轮回当中的中阴身转化或清净为佛的报身。虽然显宗也修大悲心，却没有这种清净的作用，因为显宗缺乏众生即佛的见解。显位等持的另外一个作用，是能断除断见。

证悟者在不离证悟境界的状态中修大悲心、大慈心，就是现空双运、如梦如幻的慈悲心，再加上密法的见解，就能起到转换或清净的作用。

如果没有前两个禅定，在修忿怒本尊的时候，因为不知道忿怒本尊是空性，对忿怒本尊有执著，再加上没有慈悲心，这种人死的时候心里如果有邪见或颠倒的发愿，下一世就有可能变成有神通的魔王、恶鬼等等，对众生造成极大的伤害，所以这两个禅定是不可或缺的。如果所有的生起次第都围绕这两个框架去修，就不会有任何差错，因为它的基础是空性和悲心。

离开了空性和悲心的观想外道也有，而且外道的很多观想也是

很厉害的，只是不能解脱而已。换言之，在对空性没有概念也没有慈悲心的基础上修本尊，不会得到任何出世间的成就。

因位等持：真正的成佛，叫做果位。现在我们还没有成佛，故称为因位。虽然实际上万法就是佛的坛城，因和果不可分开，但在表面或显现上，还是有一个因和果的差别。

因位等持涵盖的范围很广，包括所有忿怒、寂静本尊的观想。

四、四种瑜伽

登地菩萨行持布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，完成不可思议的度化众生事业，甚至包括清净自己的罪业等等，都是通过禅定的力量来完成的，不是像我们现在这样通过语言去演说佛法，通过身体的勤作去完成利生事业，累得精疲力尽，所起的作用却十分渺小。

人的身体、语言、精神以及活动四者，包含了人的一切。同样，佛的身体、语言、智慧以及度化众生的事业四者，也包含了佛的一切。除了密法以外，显宗也承认，最终众生的身体可以成为佛的身体，众生的语言可以成为佛的语言，众生有漏的心可以成为佛的智慧，众生的活动，可以成为度化众生的事业，但显宗却没有讲具体的转换方法。而在密法里面，却有很多度化众生的善巧方便，通过密宗独有的四种瑜伽，就能把众生的身、语、意、活动，转换为佛的身、语、意、事业。

（一）佛的身瑜伽

身瑜伽也即观想佛的身像与坛城。通过观想，就可以把众生的身体转换、显现或者清净为身体的本来面目——佛身。

多数人会深受两个问题的困扰，一个是观想不清楚；第二是打坐的时候心静不下来。

心静不下来，需要修寂止的修法。观想不清楚，则是因为观想的修行不到位或不懂观想方法和技巧。在《慧灯之光》肆的“金刚萨埵修法”当中，曾简单地讲过这个方法，下面再有针对性地强调一遍。

刚开始修生起次第的时候，需要一个外在的对境，如果没有这个因素，纯粹依靠内心去想象，只有上等根机的修行人才能做到，其他人很难凭空臆想出佛菩萨的形象。

但目前的现状是，无论根机如何，所有人都是按照上等根机的观想方式在修，根本不依靠任何外缘，所以结果肯定会失败。

此处所说的外在对境就是唐卡。修金刚萨埵修法需要金刚萨埵的唐卡，修文殊菩萨的修法需要文殊菩萨的唐卡……先看唐卡，然后不看唐卡凭记忆观修，最后把唐卡中的佛像迁移到自己身上，也即把自己的身体观想为本尊，这样一步一步地修。

观想用唐卡中的佛像尺寸，一定要符合《造像度量经》中所规定的标准。另外，观想用唐卡与普通唐卡的构图也有所不同。普通唐卡除了中间的主尊之外，周边还有很多传承上师、佛菩萨、供品等等；观想用的唐卡就只允许有中间的主尊，而不能有太多干扰视线的图案。在准备好唐卡之后，还要经过开光，这样才可以用于观修。

具体修的时候，先将唐卡挂在采光比较好的地方，既不能因逆光而过暗，也不能因光线直射而过亮，并在唐卡前供一些简单的供品，然后在唐卡前面以毗卢七法坐姿坐下来，再全神贯注、目不转睛地凝视唐卡。首先观看唐卡的整体，然后观看佛像的细节：面部、身体（左手、右手、左腿、右腿）、首饰、衣服等等。自己感觉比较熟悉的时候，就把眼睛闭上，看能不能在眼前显现出刚才所观想

的佛像。如果能观想，就尽量闭着眼睛观想；如果还不能观想，就要睁开眼睛继续观看唐卡。

观想细节有三种方法：

第一种，是上等根机的观想方法。不需要任何外在因素，只是心里直接观想。比如观想忿怒金刚额头上的第三只眼睛时，心里一下子就能非常清楚地观想出来。

第二种，是中等根机的观想方法。观想的时候，不是依靠唐卡，而是依靠自己的声音、语言来观想，嘴里念念有词地提醒自己：佛的眼睛有五种颜色，中间的瞳孔很黑，然后是白色，最后是红色等等，不一定要什么仪轨，就是用普通的语言也可以，边说边观想。就像观想时念仪轨所起的作用一样，仅念不观没有用，仅观不念也很难。念的速度一定要慢。

第三种，是下等根机的观想方法。需要借助观想部分的细节图。比如给佛像的眼睛拍照或扫描后放大，之后打印成观想用的图片。然后按照前面观想整体的方式反复训练。

真正修生起次第的人就是这样观想的，而不是像我们一样，观想的时候只能想出一个模糊而大致的形象。

开始的时候，睁开眼睛看佛像的时间要长，闭上眼睛观想的时间要短，之后慢慢延长闭眼观修的时间。按照以前修行人的惯例，如果一天修四座，则白天的两座是借助阳光观看佛像与闭眼观想交替进行；清晨与晚上的两座因为光线太暗，故只能闭着眼睛观想。现在不一样了，即使是夜晚，灯光也很亮的，所以我想白天晚上都一样，应该可以随意安排。

如果观想的时候，有些地方比较清楚，有些地方比较模糊，就要反复观看模糊的部分。如果观想的佛像和显现的佛像不一致：观想一个坐着的佛像，闭着眼睛显现出来的却是站立的佛像；或者观

想一个芝麻大小的佛像却显现出一个很大的佛像；观想一个彩色的佛像，闭着眼睛观想出来的却是黑白的佛像等等，还是要反复、认真地观看佛像，之后观想变形等问题都能迎刃而解。

在观想清楚以后，为了锻炼禅定功夫，还需要观想佛像的行、住、坐、卧等各种姿态，或者将佛像观为一座山那么雄伟或一粒芝麻那么微小等等，如果能达到观想自如的境界，就算达到观想标准了。

观想佛像是基础的观想，接下来是将自己的眼睛观想为前面所观佛的眼睛，把自己的手观想为前面所观佛的手，然后把身体的每一个地方都逐一观想为佛身的一部分，最后就能逐渐消除自身不清净的执著，继而为佛的形象所代替。修行非常好的人修六个月以后，就能感觉到自己身上的变化，比如感觉自己带着五佛冠等等。如果坚守阵地继续修行，就可以在自己头上摸到五佛冠；再乘胜追击继续观修，就能看见自己的身体完全是本尊的身体（当然，别人是看不见的），这样生起次第就算修成了。

如果是认真、精进、根机成熟的修行人，六个月就可以达到这个标准。还有一些续部认为，根机上乘的人修三天，中等根机的修七天，下等根机的修一个月就可以修成。但我们中的绝大多数人不要说下等根机的一个月，即使六个月都不一定能观想得很清楚。对上班族而言就很难了，本来每天就只有一两个小时的打坐时间，如果再有点事耽误了，就需要更长的时间了。

在生起次第修成之后，即使能观想出一切都是清净的，但在不打坐的时候，一切现象仍将恢复原状，回到不清净的状态。随着修行的日益增上，世界也慢慢开始变得越发清净，在证悟八地以后，清净的现象将如日常生活当中的现象一样稳定，那时就算开始看到世界的真正面目了。

修成生起次第之后，定中与八地菩萨所见到的境界是一样的，

自己的身体、周边的世界都是清净的现象。因为在短短的时间当中，就能显现出“万法是佛的坛城”，所以称生起次第为强制性显现清净的方便法门。但强制也是需要条件和基础的，那就是外加行、内加行以及其他的密宗修法。根机上下的划分不是依靠种族、学问等等，而是加行的基础，如果没有修加行，生起次第是无法成就的。

因为密宗有很多简单实用的方便法门，比如通过生起次第的修法，可以快速而简易地达到显宗八地的境界，故而将密宗称为“方便乘”。

显宗和外密有时候也会讲一些观想方法，比如念释迦佛仪轨的时候观想释迦牟尼佛，念阿弥陀佛的时候观想阿弥陀佛等等，但因为显宗和外密的观想没有上述要点，见解还没有达到上述地步，故不能成为内密的生起次第修法，也达不到生起次第的三个结果。

（二）佛的语瑜伽

语瑜伽就是通过念诵，从而将不清净的语言转换为佛的语言。

真正胜义谛的咒，不是声音、文字、语言与符号，而是心的本性光明如来藏。我们平时念诵的咒语，比如金刚萨埵的心咒“嗡班杂儿萨埵吽”，也有六种不同级别的认识。我们目前的认识是其中最低的，认为咒语的本质就是人的语言、声音，咒语与平时说话、唱歌的区别只是有没有加持，有没有消除障碍、得到成就的力量而已，但本质都是自己的声音。最高层次的认识，是了知“嗡班杂儿萨埵吽”这个咒语就是金刚萨埵，金刚萨埵佛尊与我们念出来的声音“嗡班杂儿萨埵吽”完全是等同一体的。

很多人在看到金刚萨埵佛像的时候，会认为佛像很有功德，应该恭敬顶礼，但却认为咒语是自己发出来的声音，没什么值得恭敬的，这种观点是错误的。本来金刚萨埵佛像也是画匠用矿物等颜料画出

来的图像，也是有漏的，它与动物图像的差别只是加持作用的不同，但本质上没有差别，都是图画。因为我们把金刚萨埵佛像当作有加持力的佛像来看待，所以佛像才能对我们起作用；如果我们把佛像看得和动物画像一样，则即使是佛像也不会起什么加持的作用。

其实，墙上画的金刚萨埵像是我们的眼睛看到的，当我们的眼识感受到金刚萨埵像的时候，金刚萨埵像实际上就是我自己的眼识，也即心的现象。同样，念“嗡班杂儿萨埵吽”的声音，是我们的耳根所感受到的对境，是我们的耳识，也同样是心的现象。也即是说，眼识所见的本尊与口中所念的心咒都是佛智的现象，一个是通过声音的形式表现出来，另外一个是以图像的形式出现，实际上二者完全等同，没有任何差别。如果我们能了知咒语和佛像平等一味的道理，咒语才能发挥应有的作用。

密法更进一步地认为，念咒与说话的本质都是佛的语言，是因为我们认识上的偏差，才导致了念咒有功德，说话没有功德。因为我们还没有意识到语言的本质就是佛的语言，还没有这样的见解，故而不认为语言有功德。在证悟以后，就能通达咒语和平常说话都是一味一体的平等法界，那时说话与念咒就能起到同样的作用了。不过，在没有证悟之前，虽然一切物质都是空性，但空性对我们还是起不到任何作用。

对咒语的认识非常重要，如果对咒语没有一个正确的认识，则即使喊破喉咙念再多的咒语，也只能减少语言所造的罪业，而不能得到任何成就。只要有了上述见解，通过念咒来减轻罪业、增长福报、证悟智慧等等的效果就大不相同了。

关于咒语的其余四种认识，可以参阅麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏》。

虔诚而修行精进的人努力修持金刚萨埵修法，就很可能会真实

看到金刚萨埵本尊。无论是在藏区、内地，从无以计数的修行人传记当中，也能看到很多亲见文殊菩萨、观世音菩萨、金刚萨埵等佛菩萨，修行人与佛菩萨之间可以像人与人之间对话那样的公案。

念诵咒语的方法，在密法中有很多细节上的讲究，其中最起码的要求如下：

1. 观想

修金刚萨埵的时候，要把自己观想为金刚萨埵，并坚信自己就是金刚萨埵。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》里讲过，如果在见解上认为自己不是金刚萨埵，修行的时候却把自己强迫地观成金刚萨埵，则见解与修行、理论与实践就相互矛盾了，这样修法不会有什么好结果。

多数的观想，是将自己的心脏观想为莲花，然后观想在心间正中位置有平面的日月轮，日月轮上观想站立的本尊法器，比如文殊菩萨就是宝剑，金刚萨埵就是金刚杵等等。金刚杵的里面是空心的，在空心当中，又观想更小的日月轮，其上为种子咒等等。还有些观想，是诸如把自己观想为观音菩萨，然后在观音菩萨心口观想一个很小的阿弥陀佛，在阿弥陀佛心口又观想法器，在法器里面观想咒语，这称为三层萨埵。其中的观音菩萨叫做本尊，心口的阿弥陀佛叫做智慧本尊，中间的种子咒叫做禅定萨埵。最外面的观世音菩萨象征佛身，智慧菩萨、阿弥陀佛象征佛语，种子咒象征佛意，这样佛的身语意都一并具备了。观想越细越复杂，注意力就越能集中，所以有这样观想的必要。

而加行里面的修法却没有这样复杂，比如金刚萨埵修法，就只是在金刚萨埵心口观想月轮，月轮上面观想咒文，而没有观想第二个本尊和金刚杵等等，虽然不同修法有不同的观想，但最终意义都是一样的。

密法从来是依义不依语的，所以种子字也不需要观想为梵文字体，而可以观想藏文。本来观想为汉字也应该可以，只要有确定统一的汉文用词就行，但先暂时观想藏文会方便一些，因为目前诸如百字明之类的咒语藏文有固定的用词。

很多人认为，梵文是佛教的文字。其实并非如此，梵文最早是外道的文字，外道认为梵文是梵天创造的，就像很多宗教认为世界是创世主创造的一样，所以称之为梵文。其实梵文也不是梵天创造的，有一种说法是来源于西亚的阿拉马（Aramaeans）文字。

观想种子字的时候，简短的咒语只需观想排成一圈就可以；如果字比较多，像百字明等等，就要多观想几圈。观想的时候，首先要把藏文的种子字画下来放在前面观看，当每一个字都能得心应手地观想时，就可以进行下一步的观想。

很多观想的种子字是要旋转的，有些是往右旋转，有些是往左旋转。往右转的观想字面朝外旋转，这样从外面看可以根据文字旋转的顺序念诵；往左旋转的种子字，则观想字面朝里，这样中间的人也可以根据文字旋转的顺序念诵咒语。一般来说，佛父的种子字是往右旋，佛母的种子字是往左旋，但也有一些例外。

刚开始观想时，每个种子字都站在月轮上面，观想旋转的时候，所有种子字都要离开月轮上升悬浮于空中，并发出与修法相应的颜色形状的光芒。首先旋转的不是种子字，而是种子字的光芒，之后才是种子字旋转。也不是所有的字都要旋转，比如金刚萨埵百字明就是不旋转的。旋转的时候，首先是慢慢旋转，之后越来越快，这样禅定的能力就可以锻炼出来。

打坐念咒时，三分之二的时间用于观想，剩下来三分之一的时间用于念咒。

2. 念诵方法

观想完了以后，就是念咒。念咒的声音既不能太快，也不能太慢；既不能很强，也不能很弱。正规的念咒要求非常严格——念咒的时候不能咳嗽、吐痰、走动等等，否则须扣掉相应的咒语数量。在所有的过失中，说话是最严重，所以念咒时最好能止语。

平时我们那种既没有观想，也没有按照要求，边说话边念咒，边吃东西边念咒的所谓修行是十分不如法的，充其量只能起到减轻一些语造罪业的作用。

在修正规本尊法的时候，念珠也有很多要求：念珠开光以后，不能离开体温，一直都挂在脖子上；不能让不学密的人看见或摸到佛珠；不能放在不清净的地方等等。佛珠的颜色、材料也有很多讲究。另外，在不念咒的时候，不能随意将念珠作为计数工具，否则念珠就会失去加持力。

我们平时念咒，就用菩提子念珠比较好。现在很多人爱用计数器代替念珠，但除非是因为环境特殊，实在不方便带念珠才不得已而为之，否则最好还是用佛珠计数。我们不能认为，念珠仅仅是一种计数工具，其实，如果念珠用得比较如法，咒语的功德会成倍地增长。

正规修本尊法期间，不能做任何事情的，即使讲经说法等利益众生的行为都要停下来，否则会有影响。当然，平时开法会、修加行时候的念咒要求就没有这么严格了。

念咒的时候，饮食也有很多讲究，不能吃大蒜、葱、动物舌头等等。若能严格按照要求去做，出定的时候一定会有不同程度的成就，但究竟能达到什么程度，还是要看自己的根机、精进程度等等。

最简单的观想，是在念金刚萨埵心咒的时候，把金刚萨埵心咒当作祈请金刚萨埵的语言，就像现实生活中呼唤一个人的名字一样，

如果足够虔诚，则即使没有什么正知正见，也能见到金刚萨埵，得到金刚萨埵的加持。

3. 念咒标准

念咒有三种标准。第一个标准在数目上没有要求，只要能够亲自见到本尊或是在梦里出现一些验相，就证明念咒效果达到了一定程度；第二个标准就是数目，要完成修法仪轨要求的数目。数目的规定是根据音节的多少来确定的。每增加一个音节，就需要增念十万遍。比如，金刚萨埵主尊心咒“嗡班杂儿萨埵吽”有六个音节，总共就要念诵六十万遍，另外还要再加上一万的补充。每个修法都有数目上的要求，达到念诵数目以后，即使没有感觉到什么特殊的加持，但也算是达到了一个标准；第三个标准是时间，即使没有感觉到特别的加持，也没有完成多少数量，但在修法规定的时间内认认真真地按照要求念诵了心咒，也算完成了一个标准。

4. 最终结果

每个修法都有不同的成就，成就一般自己能感觉到，自己感觉到以后，本尊修法就算是告一段落了。

（三）佛的意瑜伽

修生起次第的时候，无论是观想、念诵还是发光等任何时候，一定要知道，无论是声音还是坛城，都是空性，都是自心的现象，一切都是光明空性的投影。最后生起次第修完以后，整个佛的坛城又要融入法界，那时也要修空性，从头到尾都不能离开证悟空性的境界，这就是佛的意瑜伽。

通过修光明空性的意瑜伽，就能将我们有漏、有贪嗔痴烦恼的不清净的心，转换为佛的智慧。

（四）佛的事业瑜伽

事业瑜伽就是通过咒文发光，从而完成佛陀转法轮度化众生的四种事业。

比如在金刚萨埵修法中，观想金刚萨埵心咒发光，光的上端为琳琅满目的供品，供养十方诸佛菩萨，光收摄的时候，得到十方诸佛菩萨的加持；然后心咒又发光向下照射六道众生，尤其是三恶道的众生，从而消除恶趣众生的痛苦等等，这些就是佛的事业。

日常生活当中的活动，可以通过事业瑜伽转化为佛的事业。

在金刚萨埵埵修法的整个仪轨中，四个瑜伽的内容都包含了：先是观想金刚萨埵埵，然后观想咒轮念诵百字明，再后是发光等等，因为这个修法属于加行，没有特别强调空性，但是实际上空性境界也是需要的。

很多人经常问："我该修什么本尊？我的本尊是什么？……"其实，如果不懂生起次第的修法，根本无法修本尊；如果修法不到位，也起不到什么作用。如果前面的加行修得不错，并认真修持生起次第，修本尊也可以得到一些成就。

如果没有四个瑜伽的概念，修本尊就不是十分理想，大家应该尽力而为。

五、生起次第的三个要点

（一）清晰

所谓清晰，就是观想得非常清楚。尽管在别人看来，自己还是过去的自己，但自己的眼、耳、鼻、舌、身都能感觉到自身是佛的身体，

周围是佛的刹土，就像之前肉眼所见的自己与世界一样清楚。

生起次第所应达到的最低限度是观想非常清楚。如果这个标准都没有达到，就无法获得密法所讲的各种悉地或成就。

（二）稳定

所谓稳定，就是要有极其稳定的见解："我就是金刚萨埵"等等，如果没有见解，就无法断除我执。因为过去我们会将五蕴的总合执著为"我"，现在这种执著消失了，取而代之的是本尊的身体，所以要坚定地认为"我不是众生，我就是金刚萨埵"等等，通过这样的修行，就能断除"人我执"。

（三）清净

所谓清净，就是要懂得本尊所带首饰、法器的象征意义。为什么叫"清净"呢 ？因为实际上这些现象都是不存在的，只是为了象征佛的功德，所以才从法界中显现出这样的佛像。佛的身色，佛身上的每一件首饰、法器，都有不同的象征意义。

简而言之，无论是寂静还是忿怒坛城，都离不开大空性光明如来藏，都是光明如来藏的一种现象，光明如来藏是它的本体，这就是最简单的清净观。清净观能断除"法我执"：对佛刹、宫殿、坛城的执著。如果对佛的坛城有执著，也是解脱的阻碍。所以要知道，坛城也不是真实存在的，而是从空性和光明如来藏当中显现出来的。

六、生起次第的三个结果

（一）清净轮回习气

死亡的习气，通过第一个禅定来清净；中阴和阿赖耶识上的习气，通过第二个禅定来清净；除了中阴和死亡以外所有生命的过程，也即从投胎到死亡之间的习气，则通过因位等持来清净。

（二）圆满涅槃的功德

生起次第修到最高境界的时候，就能看见一切都是佛的刹土，这就圆满了佛的涅槃功德。

（三）成为圆满次第成熟的条件

生起次第修完以后，就要修圆满次第。生起次第就像圆满次第的前行，对圆满次第的修法是有帮助的。

圆满次第

——证悟空性之方便

一、 宣讲圆满次第之必要

从表面上看，密法，尤其是内密修法的很多名词似乎显得很神秘、很玄奥。很多人也想对密法一探究竟，却不知从何入手。

尽管从大多数人的根机和条件看来，我们暂时还没有必要了解有相圆满次第的具体修法。因为有相圆满次第的修法需要花费很大功夫，过于复杂，很难一蹴而就（当然，无相圆满次第，也即大圆满、大手印部分的修法在加行修完以后可以修）。但作为学密的人，我们应该知道密法在讲什么；修成以后的结果是什么；为了达到这个结果，需要用什么样的方法；为什么依靠这个方法能达到这个目的，其原理是什么；修这些法为什么能快速证悟空性等等，所以此处简单地介绍一下圆满次第。

二、生圆次第之差异

生起次第与圆满次第有很多不一样的地方。生起次第的取向是

向外的，比如把山河大地观想为佛的坛城，地水火风空观想成五方佛母，修坛城、作供施、念密咒等等；圆满次第却认为，外在山河大地等所有一切，都是人体气、脉、明点的投影。控制住人体结构，不需要观想、念咒，也能自如地改变外境，所以圆满次第的修行是以内在的身体作为对境。

宁玛巴的三种瑜伽，代表着三个不同的层次，其见解层层递进，越来越接近于心的本性：摩诃瑜伽主要讲生起次第，其对境是比较向外的，所以有很多观想、念咒、供养方面的内容；阿努瑜伽主要讲有相圆满次第，其对境是内在的金刚身，所以少了很多观想、念诵等外在方面的修法，其主要的宗旨就是控制住身体的气、脉、明点。阿努瑜伽认为，摩诃瑜伽所讲的观想、手印、念咒和供养等等，都是多余的弯路；阿底瑜伽是讲无相圆满次第。其主张是，所有外在与内在的一切，都是心的幻化。只要证悟了心的本性，外在与身体方面的修法都不需要，都是歧途与弯路，故其对境既不是外在的观想、念咒、供养，也不是金刚身的气、脉、明点，而是心的本性光明。

但人的根机千差万别，不一定每个人都适合修大圆满和有相圆满次第。属于生起次第根机的众生，就要从摩诃瑜伽开始逐步修持。从这个角度来说，任何修法都不是弯路，而是非常契合修者根机的捷径。

三、正说圆满次第

圆满次第可以从四个方面来讲：第一个是金刚身的结构；第二个是修法；第三个是修法的原理；第四个是结果。

（一）金刚身的结构

1. 为何称为金刚身

要了解有相圆满次第，首先必须知道金刚身的结构。

金刚身是什么？就是我们的身体。

我们的身体为什么叫金刚身呢？

我们曾经也讲过，密宗也叫做金刚乘。其中的“金刚”二字，象征着无二无别。

什么是无二无别呢？

一般显宗认为，众生不是佛，而是有烦恼的凡夫，通过多生累劫的修行，凡夫的心才能转换成佛的智慧。但三转法轮尤其是密宗的观点却认为，基道果当中的基和果，实际上是一体的，基就是果，果就是基。换言之，众生即是佛，佛即是众生，众生和佛无二无别。

众生怎么会是佛呢？

所谓众生，是指凡夫身体和精神二者的综合体。即使只学过显宗的人都知道，心的本质是光明，所以众生的心即是佛的智慧。但显宗并没有清楚地说明为何众生的身体是佛的身体。在这个问题上，显宗讲得比较笼统、模糊，更没有具体的修法。而密法却讲得非常具体而详实，不但阐释了其中的原理，还讲了转换或者清净的修法。依照密宗的观点，不仅众生的心是佛的智慧，众生的身体也是佛的身体，所以叫做金刚身。

2. 气脉明点的作用

金刚身的结构中，人的皮肤、肌肉、骨骼、大脑与修法没有直接联系，所以无需多费口舌。与修法直接相关的，是气、脉、明点三者。

气、脉、明点有两方面的作用：第一个，是在没有证悟或没有

修炼的时候，由气、脉、明点产生轮回；另外一个，是在修行成就以后，由气、脉、明点产生智慧，产生佛的刹土等一切清净现象，所以圆满次第是从气、脉、明点三个方面入手的。

3. 气

气是什么呢？气有很多种，最粗大的、最外在的是我们的呼吸。按照时轮金刚计算出的，包括日食、月食等等在内的宇宙所有运动的基础数据得知，一个健康的中年人每天有 21600 次呼吸（一呼一吸算一个数），这样算下来，则每分钟有十五次呼吸。这个结果，与现代医学的观点基本吻合。

内在的气有十种：五种根本气，五种分支气。内在的某些气我们一般感觉不到，但实际上却是存在的。在世俗谛当中，这些气可以维持我们的身体，一旦这些气出了问题或者是失去了，身体就会受到不同程度的影响。

密法讲过很多死亡的预兆，其中有些预兆出现在身体上，有些预兆出现在梦里，有些预兆出现在人的心态情绪上。

为什么会这样呢？因为在人临近死亡的时候，首先气会出现问题：日渐衰竭、趋于停滞。虽然我们感觉不到，但由于气与精神是密切相关的，所以在身体的某些局部、梦境当中或者情绪上面就会出问题。虽然间隔死亡时间有时长一点有时短一点，但都是死亡的征兆。

深层次的密气是指精神的运动。虽然阿赖耶识没有很明显的运动，但从阿赖耶识上面产生的精神却有着明显的波动：诞生、延续与灭亡，这种波动也叫气。

气还可以分为两种，业气与智慧气。

业气是指普通人的呼吸。有了呼吸的气流以后，就会让我们产生各种各样的烦恼或念头：善的念头、恶的念头、无记的念头，所

有念头都与呼吸有着密切的内在关系，所以称之为业气。

智慧气也叫做智气，也即气（呼吸）当中产生智慧的那一部分。

4. 脉

密法认为，在人体的脉当中，中脉是最关键的，其次是左脉与右脉，以及从三脉当中衍生出来的七万二千根大小不同的与修行相关的脉，另外还有一些与修行没有太大关系的脉。然后是脉轮——分别位于头顶、喉间、心间、脐部与密处等等。按照不同的续部有五种脉轮、六种脉轮与七种脉轮等说法。

中脉分三种：存在中脉、法性中脉与胜义中脉。

存在中脉：意即客观存在的中脉。

为什么说它客观存在呢？密法讲得很清楚，它是一种属于光的物质，所以在破瓦法等很多修法中，都会将中脉观想为一根明亮的管子。但这种物质不是类似于构造出人体的血肉骨骼之类的物质，医生的手术刀无法接触到，X 光等等也无法看到。

法性中脉：即位于存在中脉里面的一根更细微的光构成的中脉。也是修行人修行的真实对境。

法性中脉具备四种特点：第一种，不占据空间；第二种，是一种光；第三种，当人活着的时候，由于气、脉、明点都具足，那时它也存在，不是不存在（非无）；第四种，当人死亡之后，人的气、脉、明点解散消亡，它也就消失无踪了，所以它也不是有（非有）。

此处所说的光并不是物理学中所讲的可见光、不可见光等等，在任何一个光谱上都找不到它的位置。纵然目前的医学与科技已经十分发达，在人体结构、细胞学等很多领域都有了长足的进步，但迄今为止，不要说中脉等深层次的结构，连大脑的奥秘目前的科技都没有探索清楚。我们不能愚蠢地认为，凡是光，就必须包含于目

前科学已经发现的光的种类当中；凡是物质，就必须肉眼能看见。

胜义中脉：胜义中脉实际上不是什么物质意义上的脉，而是心的本性。中观称之为空性，三转法轮称之为如来藏光明，密法称之为中脉。

为什么称此三者叫中脉呢？首先，因为存在中脉位于身体的正中，所以叫做中脉；而法性中脉处于存在中脉当中，故也叫做中脉；胜义中脉则因为不堕有无、常断等任何边际，故而称为中脉。

脉轮在密法的很多书里讲得很清楚，故此处暂时不介绍。

5. 明点

胜义明点：明点以一个圆圈表示，象征远离一切边际。因为圆圈不像三角形、四方形、五角形等有棱有角、有边际的形状，它完全没有任何棱角，借以形容无有戏论，远离边际的心的本性如来藏光明，这叫做胜义明点。

气当中的部分智气，中脉里面的胜义中脉，以及明点当中的胜义明点，都是指光明如来藏，所以最深层次的气、脉、明点都是指万法之源光明如来藏，所有气、脉、明点的源头都是光明如来藏。从光明如来藏当中，产生了气、脉、明点、佛的刹土与不清净的轮回。

世俗明点：在人的脉轮当中，有很多明点。这些明点是维持人的生命、健康、思维等一切的基础。

在法性中脉的心口位置有一个明点，称为五聚精华明点。五种精华是指地、水、风、火、空五种精华。在五种精华的中间，是心的精华——如来藏。

气、脉、明点都是组成人体的重要部分，所有气、脉、明点的本质，都是光明如来藏。

（二）圆满次第的修法

当生起次第修法十分成熟以后，就变成了圆满次第修法，故生起次第相当于圆满次第的前行。在密宗的资粮道阶段，一般主修生起次第；到加行道的时候，才开始修圆满次第。

具体修法在密法里面已经讲了很多，故此处无需多讲。

简单地说，从医学（无论藏医、西医还是中医）的角度来说，我们是通过肺、气管、鼻孔和嘴巴来呼吸的。密法认为，除了平时的呼吸之外，当左右二脉中的呼吸还没有进入中脉，尚在左右两脉当中运转的时候，这时的呼吸叫做业气。业气会让我们产生层出不穷的杂念，心就无法安静下来。欲界众生在没有修任何禅定的时候，杂念和业气始终存在。

在小乘与外道的禅定中，气与心也有着密切关系。外道修禅定修到四禅的时候，因为杂念不存在了，呼吸也就不存在了，那时不是以呼吸来维持生命，而是借用禅定的力量来维持生命的。

噶举派的那若六法、格鲁派的密集金刚五次第、觉囊派时轮金刚的六金刚瑜伽以及宁玛巴的阿努瑜伽的修法，都属于有相圆满次第，也即气、脉、明点的修法。这些修法虽然有些细节上的差异，但绝大部分是一样的。

通过这些修法，就能令左右二脉当中的气进入中脉，从而变成智气。当业气减少或者消失以后，杂念随即消失，取而代之的是智慧。因为气和意识消失于中脉的时候，自然就会显现出光明。

另外，左右气在以下三种情况下也会进入中脉。第一，是在福德资粮增长到一定程度，也即显宗一地的时候。虽然没有修过气、脉、明点的修法，但因长劫积累资粮的功德，左右二气也会进入中脉从而证悟空性；第二，是人进入深度睡眠的时候，所以修行人能体验

到梦光明，但没有训练与修证的人却感觉不到；第三，就是死亡的时候。虽然没有修气、脉、明点，但亡者的业气进入中脉的程度却很深，远远超过了睡眠时的状态，所以中阴阶段不仅会出现光明，还会显现佛的坛城。

其实，从醒觉到睡眠再到做梦的过程，与从死亡到昏迷再到中阴身的过程几乎一样。睡眠的时候感觉不到梦光明，死的时候也同样会感觉不到基光明、忿怒本尊和寂静本尊。

这些都是生命活动的历程与规律。内在与外在的所有物质都有一定的自然活动规律，就像天体也有各种活动，如大爆炸、星球的形成、星球的合并、星球的解散、星云的形成等等一样。

但对修行人来说，心的活动规律却是非常重要的契机，通过修行、训练，就能感受、接触到光明。这与显宗行人历经三个无数大劫（阿僧祇劫），积累无量福慧资粮的最终目的完全一致，显密所有的修法都是为了这一目的。但修圆满次第还是需要花费很大力气，只有肯下功夫的精进者才能成就。

（三）圆满次第的原理

我们一般认为，中脉就像一根竹竿，而气就是我们的呼吸，呼吸的气流进入像竹竿或塑料管、钢管一样的中脉，怎么可能证悟空性呢？

其实，在观想中脉的时候，有时会观想一根大小比较正常的中脉；有时又会将中脉观想得异乎寻常地大。这样观想以后，就能让气流入中脉，其中最关键的核心，是让刹那变换、永不消停的胡思乱想、意识杂念、思维活动融入法性中脉和胜义中脉：心的本性光明如来藏当中，使心的本性光明显现出来。这就是登地菩萨证悟的根本慧定。

四依法关于“依智不依识”的章节中也讲过，如果意识活动不停下来，就会覆盖心的本性，使我们永远无法得见其本来面目。只有第六意识或八识的活动完全停止以后，才有机会真正接触到心的本性。

原理就是这样，但显宗却没有这样的方法。密法虽然有方法，然而也有一些危险，如果气没有融入法性中脉而流入了存在中脉（也即命脉），人的精神就会出问题，就会发疯。但如果气进入了法性中脉，则不仅人的精神不会出问题，还能“激活”法性中脉中间的五聚精华明点，从而显现出各种各样的佛刹。

现在我们看不见任何清净刹土功德的主要障碍，就是因为有意识（不仅指第六意识，包括所有的八识。）的存在。中阴身能看见佛刹的原因，就是意识活动在短暂的时间当中完全停止了。在意识停止以后，就没有任何障蔽的覆盖，从光明如来藏当中放射出来的佛刹自然会显现出来。

另外，在证悟大圆满并安住于大圆满境界的时候，也可以看见佛的刹土、坛城，这时所见的与中阴时看到的完全一样。不是眼睛看见，而是修行人自己能感知，就像禅宗说的“如人饮水，冷暖自知”，这一切都是心的本性当中散发出来的现象。对修大圆满的人来说，这就像吃饭可以填饱肚子一样真实可靠而又稀松平常；但对不修行的人来说，就显得荒诞不经且玄而又玄。

《大乘入楞伽经》云：“如来藏本性清净，常恒不断无有变易，具三十二相，在于一切众生身中。”很多其它大乘显宗经典中也有类似说法。众生心里怎么会存在三十二相？难道在众生心里还有佛的身体吗？并非如此，因为众生心的本体是光明如来藏，光明如来藏虽然没有任何形状、颜色，但从光明如来藏当中，可以放射出佛的坛城。

显宗行人要抵达这个境界，首先要学很多理论上的逻辑推理，用以推翻自己原有的错误观念，从而说服自己接受空性的观念。之

后在多生累劫中精进闻思修行，积累六度等福慧资粮，这样才能探得清净坛城之堂奥。

密法的圆满次第修法，是强制性地停止意识活动，通过观想气进入中脉，使意识无力维持，继而显现出心的本性。另外，密宗大圆满不用修气、脉、明点，也不需要逻辑推理，在菩提心等福慧资粮足够的情况下，依靠金刚上师的加持与窍诀，也能让意识活动停止下来，从而证悟空性。

当然，如果没有窍诀，那肯定不行。普通人每天晚上进入深度睡眠的时候，意识活动也会适当停止一部分，但只是停止而已，不但无法证悟心的本性，连普通的知觉都没有，完全是处于昏迷状态的。

禅宗有顿门与渐门的修法，其中顿门的证悟方法有点像大圆满或大手印修法，不需要逻辑推理，也不需要气、脉、明点的修法，就是什么也不想，让心安静下来，通过寂止的修法并依靠上师的窍诀，最后就能证悟。

贪、嗔、痴等粗大烦恼，可以通过修白骨观、慈悲心来解决，但最细微的阿赖耶识却很难停止。就像墙壁坍塌，墙上的图像也将一并销毁一样，一旦阿赖耶识彻底停止，则阿赖耶识上面储存的一切有漏的善与不善也将化为乌有。

气、脉、明点的修法很复杂，修起来有一定的难度，最适合我们的，应该是无相圆满次第。

无相圆满次第就是大圆满，但修大圆满也需要自身修加行的前提，以及有修证的标准具德金刚上师的加持。

另外还有一个密宗特有的金刚身修法：就是我们现在的肉身转化为金刚身，也叫幻化身，非为实有，是如幻如梦的身体。

从空性的角度来讲，凡夫地的时候，一切都是实有的现象；资粮道的时候，空性还停留在理论的层面；加行道的时候，就能感受

到模模糊糊的空性；证悟一地以后，才能接触到真正的空性。

从现象的角度来讲，凡夫地的时候，一切显现都是不清净的；资粮道修生起次第的时候，清净现象是通过看佛像之后观想起来的，是一种幻觉，属于幻化身的初级幻觉阶段，还非常不成熟、不自然，只是凡夫的不净幻觉和最后真正的心的现象之间一种连接的媒介而已；加行道修圆满次第的气、脉、明点时，当气进入中脉之际，会出现很多平时看不到的现象，若能把这些现象观想为佛的刹土，把自身观想为金刚萨埵等本尊，则立即就会显现出来。而且这个现象也非常稳定，不像生起次第的境界那样模糊不定，但这也是气的作用，是故意观想、造作出来的，不是真正的佛。中阴与修大圆满托噶修法时显现出来的佛身，才是真正的金刚身，其中没有任何造作，是自然显现出来的光明如来藏的现象。其中除了五方佛的刹土以外，不存在任何其他不清净以及造作的清净现象。

简言之，从空性而言，资粮道、加行道与见道越来越接近于心的本性；清净的现象也是一步步从造作逐渐到不造作，最后真正显现出佛的刹土。当只剩下佛的刹土，所有不清净与造作的清净都消失以后，就彻底地成佛了，这就是现前佛的报身。

显宗没有这样的报身修法。显宗认为，智慧资粮可以得到佛的法身，福德资粮可以产生佛的报身。但究竟怎么样得到，具体的修法就很抽象了。而密法却讲得非常具体，包括精神的净化与身体的净化都有相应的修法。

（四）圆满次第的结果

圆满次第的结果是成佛。如果没有圆满次第的帮助，修单纯的生起次第，只能得到世间的成就。只有生圆双运的生起次第，才能成就佛的果位。要得到出世间的成就，必须依靠圆满次第。

虽然有些密宗续部中说，显密的佛也有差别，但这只是一种说法而已，实际上显宗的佛与密宗的佛在果位上没有什么差别，通过显宗修法成佛了，则在密宗里面也是成佛；通过密宗修法成佛，也就成为显宗的佛。本来烦恼障和所知障的本质就是意识，当八识的活动都停止以后，烦恼障和所知障当然也从根本上断除了，谁都承认，断除烦恼障与所知障就是成佛。

以上最关键的内容，是圆满次第的原理。懂得原理以后，就有修法的信心，最后才能证悟空性，现前佛地。

四、结尾

想修法的忙碌的现代人，最好还是修学宁玛巴的大圆满。大圆满虽然是上等根机的修法，但我们也可以把自己提升、升级为上等根机。提升的方法，就是修加行。通过闻思与修加行的训练与培养，即使原来什么也不懂，不要说出离心、菩提心，甚至连因果概念都没有的人，也可以变为上等根机。加行修成了，有出离心、菩提心，对密法非常有信心，就是上等根机。成为上等根机以后，就有修成大圆满的希望。能不能成为上等根机，主动权掌握在自己手里。但在没有成为法器之前过早修大圆满，则不但没有什么利益，而且会有退转的危险，所以首先还是要踏踏实实地修加行。

最后，想学密的人一定要阅读正规的密宗典籍，并且需要金刚上师的解释和指导，否则不可能精通其真实内容。更不能自己看书擅自修密，这样一定会出问题。只有受灌顶、得传承以后，才有资格修密法。

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 .8，开启显密的门扉 / 慈诚罗珠堪布著 .
—拉萨：西藏人民出版社，2012.6（2016.1 重印）
ISBN 978-7-223-03567-5

Ⅰ. ①慧… Ⅱ. ①慈… Ⅲ. ①佛教－通俗读物 Ⅳ. ① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 122455 号

慧灯之光（捌）

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　张春霞
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　邮政编码　850000
　　　　　北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
　　　　　电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　16.75　　　字　　数　134 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-03567-5
定　　价　31.00 元